

«Согласовано»

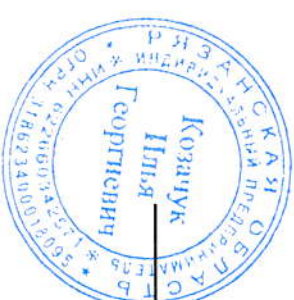
Директор МБОУ «СШ№1»



Федюнина Е.В.

«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич



И.Г.Козачук

**Примерное десятидневное цикличное меню завтраков**

**для учащихся 5-11 классов МБОУ «СШ №1»**

**( для льготных категорий)**

**на 2024 год**

Действительно: с 10 января 2024 года.

## ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

Сезон: зима - весна

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А			
<b>ЗАВТРАК</b>																
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300,00	133,68	37,22	156,72	0,84	0,10	0,96	0,00			
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00			
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>470</b>	<b>12,01</b>	<b>19,5</b>	<b>73,49</b>	<b>519</b>	<b>287,08</b>	<b>49,07</b>	<b>257,12</b>	<b>1,69</b>	<b>0,14</b>	<b>3,9</b>	<b>0,06</b>			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

## ВТОРНИК (2 день)

Сезон: зима-весна

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А			
<b>ЗАВТРАК</b>																
291	Плов с мясом	150	19,52	9,70	39,50	323,56	39,10	58,40	205,11	2,03	0,16	7,07	0,02			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00			
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>21,48</b>	<b>10,02</b>	<b>66,89</b>	<b>411,86</b>	<b>60,10</b>	<b>76,90</b>	<b>266,11</b>	<b>3,66</b>	<b>0,22</b>	<b>7,10</b>	<b>0,02</b>			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутьяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

**СРЕДА (3 день)**

Сезон: зима-весна

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А				
<b>ЗАВТРАК</b>																	
309	Макароны отварные	100	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	0,00				
269	Биточки Особые	60	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	0,01				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00				
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>15,64</b>	<b>15,56</b>	<b>62,10</b>	<b>419,75</b>	<b>49,93</b>	<b>58,32</b>	<b>198,13</b>	<b>4,10</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>				

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Делта, 2017. - 544 с.

### ЧЕТВЕРГ (4 день)

Сезон: зима-весна

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А			
<b>ЗАВТРАК</b>																
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0			
229	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	11,69	6,31	3,8	130	39,42	37,08	140,98	0,8	0,05	3,92	0,05			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00			
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>18,33</b>	<b>11,09</b>	<b>71,07</b>	<b>436,70</b>	<b>67,03</b>	<b>70,37</b>	<b>262,11</b>	<b>3,17</b>	<b>0,17</b>	<b>3,95</b>	<b>0,05</b>			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта, 2017. - 544 с.

**ПЯТНИЦА (5 день)**

Сезон: зима-весна

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А		
<b>ЗАВТРАК</b>															
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	15,04	11,38	28,82	277,94	201,34	27,34	221,48	0,66	0,06	0,49	0,070		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00		
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>300</b>	<b>15,11</b>	<b>11,40</b>	<b>43,82</b>	<b>305,94</b>	<b>212,44</b>	<b>28,74</b>	<b>224,28</b>	<b>0,94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,52</b>	<b>0,07</b>		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делфи, 2017. - 544 с.

## ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

Сезон: зима-весна

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
<b>ЗАВТРАК</b>																
204	Макароны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	265,68	18,29	181,87	1,11	0,07	0,20	0,12			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00			
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>16,39</b>	<b>15,52</b>	<b>73,51</b>	<b>467,86</b>	<b>292,38</b>	<b>40,69</b>	<b>262,37</b>	<b>3,13</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,12</b>			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

Сезон: зима-весна

**ВТОРНИК (7 день)**

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
<b>ЗАВТРАК</b>																
312	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,62	91,50	24,65	18,50	57,70	2,85	0,09	12,40	0,00			
271	Котлеты домашние	60	8,12	7,32	6,07	149,25	10,08	12,03	78,23	1,28	0,11	0,15	0,00			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00			
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>12,12</b>	<b>10,84</b>	<b>47,08</b>	<b>329,05</b>	<b>55,73</b>	<b>49,03</b>	<b>196,93</b>	<b>5,76</b>	<b>0,26</b>	<b>12,58</b>	<b>0,000</b>			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.



Сезон: зима-весна

**СРЕДА (8 день)**

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A			
<b>ЗАВТРАК</b>																
186	Запеканка манная со сгущенным молоком	100/20	3,10	2,99	30,81	163,33	54,45	10,82	55,38	0,51	0,03	0,41	0,01			
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	15,95	100,60	125,80	14,00	90,00	0,13	0,04	1,30	0,02			
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>11,98</b>	<b>13,97</b>	<b>61,59</b>	<b>420,93</b>	<b>319,45</b>	<b>34,27</b>	<b>241,38</b>	<b>1,13</b>	<b>0,11</b>	<b>1,82</b>	<b>0,090</b>			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

Сезон: зима-весна

**ЧЕТВЕРГ (9 день)**

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мg	P	Fe	В1	С	А			
<b>ЗАВТРАК</b>																
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0			
234	Котлета рыбная	80	11,16	13,65	13,47	221,80	41,70	34,79	151,55	1,33	0,05	0,29	41,09			
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00			
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>465</b>	<b>18,26</b>	<b>19,90</b>	<b>82,72</b>	<b>584,38</b>	<b>80,44</b>	<b>71,18</b>	<b>282,44</b>	<b>3,88</b>	<b>0,18</b>	<b>3,44</b>	<b>41,10</b>			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /  
Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

**ПЯТНИЦА (10 день)**

Сезон: зима-весна

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг												
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A											
<b>ЗАВТРАК</b>																								
260	Гуляш из свинины	80	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	22,69	128,62	2,21	0,28	0,92	0,02											
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0											
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00											
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00											
<b>ИТОГО за ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>21,45</b>	<b>38,06</b>	<b>70,14</b>	<b>677,30</b>	<b>45,29</b>	<b>181,71</b>	<b>396,97</b>	<b>8,58</b>	<b>0,55</b>	<b>0,95</b>	<b>0,02</b>											
<b>Среднее за ЗАВТРАК</b>			<b>16,28</b>	<b>16,59</b>	<b>65,24</b>	<b>457,28</b>	<b>146,99</b>	<b>66,03</b>	<b>230,48</b>	<b>3,60</b>	<b>0,21</b>	<b>3,47</b>	<b>4,15</b>											
			1	1	4		1		1,5															

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.