

«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ№1»



Федюнина Е.В.

«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич



И.Г. Козачук

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков

для учащихся 1-4 классов МБОУ «СШ №1»

на 2025 год

Действительно: с 09 января 2025 года.

Сезон: зима-весна

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-й день																
Завтрак																
71	Овощи свежие	40	0,08	0,04	0,68	6,4	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24		
277	Гуляш из свинины	50/50	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,69	0	0	23,25	171	21	0,99		
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,6	7,83	52,11	334,8	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3		
268	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	550	29,91	18,64	102,89	704,6	0,338	2,12	0	1,04	69,87	413,43	173,73	8,14		

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта, 2015, 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

2-й день														
Завтрак														
265	Плов с мясом	100/60	12,62	28,16	25,9	612	0,4	127,7	0	2,72	12,42	174,6	39,6	1,8
268	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукт	130	0,72	0,47	16,07	73,32	0,031	7,8	0	3,12	3,64	24,96	18,72	3,588
	Итого	550	17,68	29,21	88,79	892,47	0,46	135,53	0,00	6,23	34,06	228,46	69,62	6,00

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делта, 2015, 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2														

3-й день														
Завтрак														
173	Каша молочная	250	9,7	12,5	54,4	370	0,1	1,075	0,15	0,32	243,95	46,4	22,73	0,775
17	Бутерброд с сыром	50/15	6,71	12,37	13,37	190,57	0,1	0,26	0,56	0,85	204,69	118,57	20,64	0,87
342	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	60	0,288	0,216	7,416	33,84	0,014	3,6	0	1,44	1,68	11,52	8,64	1,656
	Итого	575	16,77	25,11	90,19	651,26	0,21	4,97	0,71	2,61	461,42	179,29	53,41	3,581

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015, 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2															

4-й день														
Завтрак														
45	Овоши свежие	40	0,25	0	2,1	5,01	0,012	5,4	17,25	0,02	5,02	7	0	0,2
205	Макаронные изделия отварные	220	8,05	6,48	38,68	242,7	0,09	0	0	4,19	7,11	18,04	36,12	1,63
ТК	Котлета мясная	70	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	580	20,07	16,67	91,11	585,61	1,032	7,6	17,25	5,78	32,25	247,27	179,55	14,41

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015, 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

5-й день
Завтрак

71	Овоши натуральные свежие	40	0,25	0	2,1	5,01	0,012	5,4	17,25	0,02	5,02	7	0	0,2
ТК	Тертые	70	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
312	Картофельное пюре	220	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ПР	Компот	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,4	0	0	0	0	0	0,34
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	580	16,14	18,4	81,55	546,75	0,392	23,96	17,25	1,07	61,42	314,93	170,18	6,32

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015, 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В ₁	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
2																	

6-й день
Завтрак

173	Каша молочная	250	9,7	12,5	54,4	370	0,1	1,075	0,15	0,32	243,95	46,4	22,73	0,775
17	Печенье 2шт.	50	3,05	12,05	32,25	251	0,125	0	0,09	0,02	29	13	3	0,12
342	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	128	0	0	0	0	1	0,6	0,6	3,12
	Итого	555	13,14	24,61	133,57	805,85	0,225	1,105	0,24	0,34	285,05	62,8	27,73	4,295

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015, 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

7-й день														
Завтрак														
45	Салат овощной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
229	Котлета мясная	60	7,03	8,31	10,54	142,97	0,18	0	0	0,52	12,7	174,8	116,43	3,91
312	Картофельное пюре	220	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1
268	Чай с лимонном с пониженным содержанием сахара	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100	0	0	21,34	0	0	0,62
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	590	15,67	19,24	87,07	581,77	0,37	128,42	0	5,99	90,6	295,78	159,83	6,03

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Делти, 2015., 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

8-й день														
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	0	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,6	7,83	52,11	334,8	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3
ПР	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	71,51	0	0	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого	560	19,68	19,03	97,83	694,95	1,2	41,32	0	9,55	65,32	462,51	167,28	19,32

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Делти, 2015., 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

9-й день

Завтрак

206	Рожки отварные с сыром	200/20	9,904	10,672	24,224	232,528	0,048	0,144	0,9	0,12	111,568	13,44	42	1,216
395	Какао на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	1,3	0,56	125,74	0,36	0,12	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0	2,4	2,8	19,2	14,4	2,76
	Итого	550	15,60	13,90	65,73	454,87	0,14	7,44	2,20	3,47	247,01	59,10	66,42	4,45

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делти, 2015., 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

10-й день

Завтрак

ТК	Запеканка творожная	150	16,8	25,2	24	393,6	0,24	0,84	100,8	0,72	357	970,68	29,64	1,08
359	Кисель из концентрата	250	0,00	0,00	31,25	122,00	0,38	18,75	0,31	0	36,88	0,00	1,25	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Сгущенное молоко	100	8,00	8,00	56,00	320,00	4	1,1	5,2	1,3	31	27	8,5	1,1
	Итого	550	26,9	33,41	126,22	908,2	4,65	20,69	106,31	2,41	431,78	1023,78	49,29	2,635

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делти, 2015., 544 с.

Среднее по завтракам	564,00	19,49	21,86	94,32	676,87	0,90	36,54	10,99	3,94	196,28	339,81	114,59	7,60
----------------------	--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------