

«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»**

на 2025 год

Действительно: с 09 января 2025 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 | Mg | P | Fe | B1 | C | A | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 470 | 12,01 | 19,5 | 73,49 | 519 | 287,08 | 49,07 | 257,12 | 1,69 | 0,14 | 3,9 | 0,06 | | | | | | | | | | |

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.

ВТОРНИК (2 день)

| № 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 | B1 | C | A | | |
| 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 | | |
| ШР | 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 | | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 380 | 21,48 | 10,02 | 66,89 | 411,86 | 60,10 | 76,90 | 266,11 | 3,66 | 0,22 | 7,10 | 0,02 | | |

ЗАВТРАК

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.

СРЕДА (3 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 | В1 | С | А | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 0,00 | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 380 | 15,64 | 15,56 | 62,10 | 419,75 | 49,93 | 58,32 | 198,13 | 4,10 | 0,21 | 0,17 | 0,01 | 0,01 | |

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.

ЧЕТВЕРГ (4 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 | В1 | С | А | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 440 | 18,33 | 11,09 | 71,07 | 436,70 | 67,03 | 70,37 | 262,11 | 3,17 | 0,17 | 3,95 | 0,05 | | | |

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 (5 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 | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 300 | 15,11 | 11,40 | 43,82 | 305,94 | 212,44 | 28,74 | 224,28 | 0,94 | 0,06 | 0,52 | 0,07 | | | |

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

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

| № 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 | |
| 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 | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 440 | 16,39 | 15,52 | 73,51 | 467,86 | 292,38 | 40,69 | 262,37 | 3,13 | 0,16 | 0,23 | 0,12 | |

ЗАВТРАК

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

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 | В1 | С | А | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 380 | 12,12 | 10,84 | 47,08 | 329,05 | 55,73 | 49,03 | 196,93 | 5,76 | 0,26 | 12,58 | 0,000 | | |

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.

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 | | |
| 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 | | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 365 | 11,98 | 13,97 | 61,59 | 420,93 | 319,45 | 34,27 | 241,38 | 1,13 | 0,11 | 1,82 | 0,090 | | |

ЗАВТРАК

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.

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 | Mg | P | Fe | B1 | C | A | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 465 | 18,26 | 19,90 | 82,72 | 584,38 | 80,44 | 71,18 | 282,44 | 3,88 | 0,18 | 3,44 | 41,10 | | | |

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)

| № 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 | B1 | C | A | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | |
| ИТОГО за ЗАВТРАК | | 410 | 21,45 | 38,06 | 70,14 | 677,30 | 45,29 | 181,71 | 396,97 | 8,58 | 0,55 | 0,95 | 0,02 | | |
| Среднее за ЗАВТРАК | | | 16,28 | 16,59 | 65,24 | 457,28 | 146,99 | 66,03 | 230,48 | 3,60 | 0,21 | 3,47 | 4,15 | | |

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.