

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 10"

О.И. Теобальдт

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Торговль рай г. Славгорода»

З.Н. Ковшира

2024г.



Примерное циклическое меню горячих завтраков

для организации питания детей в школах



период: зима - весна

1-4 класс

День: понедельник

Неделя: первая

№ реч.	Применение пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
177	Каша молочная ("Дружба", манная, кукурузная, рисовая)	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	-	158,60	257,30	86,70	2,75		
3	Бургерборд с маслом и сыром	40/7/8	3,66	11,84	16,86	120,20	0,01	0,08	85,00	-	98,40	52,00	5,70	0,45		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40		
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого	500	16,76	23,81	89,60	540,98	0,27	1,28	166,00	0,00	263,00	309,30	92,40	3,60		

День: вторник

Неделя: первая

608, 119	Котлетты (биточки, шницеллы) с соусом	110	19,80	20,79	17,07	320,52	-	-	-	-	18,81	211,62	36,39	3,72
----------	---------------------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	---	---	---	---	-------	--------	-------	------

679	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,40	72,00	4,16
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	0,01	1,00	-	-	5,76	-	3,24	0,15
147	Хлеб пшеничный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	30,88	27,85	98,52	758,33	0,20	1,00	0,02	0,00	38,42	434,02	111,63	8,03

День: среда

Неделя: первая

304	Плов из мяса	250	25,67	35,83	40,00	591,67	0,13	2,83	-	-	51,00	-	-	4,67
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
147	Хлеб пшеничный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	28,75	36,91	72,08	748,49	0,13	2,83	0,00	0,00	51,16	0,00	0,00	4,67

День: четверг

Неделя: первая

690	Печень по-строгановски/запеканка из печени	90	7,02	13,50	14,31	151,20	0,02	-	-	-	16,20	107,33	13,50	1,22
6	Картофельное пюре	160	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	23,46	28,61	136,15	791,19	0,26	0,00	0,00	0,00	24,53	217,39	34,05	3,95

День: пятница

Неделя: первая

536	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	160/10/10	6,62	5,42	31,73	202,14	0,068	-	25,2	-	5,83	44,60	25,34	1,33
-----	--	-----------	------	------	-------	--------	-------	---	------	---	------	-------	-------	------

33	Салат овощной	60	1,04	4,36	3,01	67,60	0,01	6,84	-	-	25,32	29,50	15,04	0,96
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34,00	45,00	7,00	-
147	Хлеб пшеничный	60	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	12,14	12,86	78,08	492,96	0,10	6,84	25,97	0,00	65,15	119,09	47,37	2,29

День: понедельник

Неделя: вторая

536	Сосиска отварная	60	6,24	12,00	12,72	134,40	0,02	-	-	-	14,40	95,40	12,00	1,08
694	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,88	4,82	28,20	179,68	0,06	-	22,4	-	5,18	39,64	22,52	1,18
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
3	Бутерброд с повидлом (джемом)	40/15	3,33	10,76	15,33	109,27	0,01	0,07	85,00	-	98,40	52,00	5,70	0,45
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	505	17,50	28,23	82,81	515,68	0,09	0,07	107,40	0,00	123,98	187,04	40,22	3,11

День: вторник

Неделя: вторая

335	Рыба тушеная в соусе с овощами	110	60,06	4,56	4,84	633,23	0,132	5,19	29,70	3,31	78,08	285,14	75,11	1,45
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	71,29	20,03	122,04	1260,91	0,73	6,26	29,83	3,31	225,24	677,22	193,91	5,20

День: среда

Неделя: вторая

174	Тфтеледл мясная паровая с овощами в соусе	110	4,89	12,92	16,60	215,87	0,04	1,37	138,49	-	17,92	97,79	2,52	1,30
694	Картофельное пюре	160	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	-	36,98	86,60	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	510	10,61	18,58	68,49	466,90	0,18	19,54	163,99	0,00	60,90	184,39	30,27	2,71

День: четверг

Неделя: вторник

246	Гуляш мясной	110	16,01	18,47	3,17	242,87	0,02	1,00	-	-	23,98	169,57	24,20	3,36
679	Каша рассыпчатая (пшениная, гречневая, перловая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,50	67,50	3,90
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	25,97	24,93	81,21	653,29	0,21	2,07	0,02	0,00	43,36	378,07	95,30	7,43

День: пятница

Неделя: вторник

68	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	200	15,00	16,31	20,60	291,00	0,10	0,27	-	-	22,27	-	-	3,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
	Плюшка с сахаром	50	4,22	4,82	33,31	193,00	0,07	0,01	-	-	16,40	-	-	0,70
147	Хлеб пшеничный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	22,34	22,21	99,61	685,42	0,18	1,35	0,00	0,00	45,07	0,00	3,60	3,87