

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 10"

О.И. Теобальт

2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МО «Городской район г. Славгорода»

З.Н. Ковшира

2025г.

Примерное циклическое меню горячих завтраков

для организации питания детей в школах

период: весна

День: понедельник

Неделя: первая

1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	Булгур 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 йодированный	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

День: вторник
Неделя: первая

608, 119	Котлеты (биточки, шницели) с соусом	110	19,80	20,79	17,07	226,12	–	–	–	–	18,81	211,62	36,39	3,72
679	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,23	209,00	0,19	–	0,02	–	13,85	222,40	72,00	4,16
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	54,00	0,01	1,00	–	–	5,76	–	3,24	0,15
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	30,88	27,85	98,52	596,34	0,20	1,00	0,02	0,00	38,42	434,02	111,63	8,03

День: среда
Неделя: первая

304	Плов из мяса	200	25,67	35,83	40,00	287,50	0,13	2,83	–	–	51,00	–	–	4,67
33	Салат овощной	50	1,04	4,36	3,01	67,60	0,01	6,84	–	–	25,32	29,50	15,04	0,96
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	–	–	–	–	0,16	–	–	–
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	29,79	41,27	75,09	511,92	0,14	9,67	0,00	0,00	76,48	29,50	15,04	5,63

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	209	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 йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	–	–	–	–	–	–	–	–

Итого	500	23,46	28,61	136,15	495,42	0,26	0,00	0,00	0,00	24,53	217,39	34,05	3,95
-------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

День: пятница
Неделя: первая

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 йодированный	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	50	5,20	10,00	10,60	112,00	0,02	-	-	-	12,00	79,50	10,00	0,90
694 Макароны 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 йодированный	35	1,85	0,65	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	500	16,46	26,23	80,69	493,28	0,09	0,07	107,40	0,00	121,58	171,14	38,22	2,93

День: вторник
Неделя: вторая

335 Рыба тушеная в соусе с овощами/рыбная котлета	110	60,06	4,56	4,84	162,44	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	209,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58

868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	–	–	6,40	–	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	71,29	20,03	122,04	517,92	0,73	6,26	29,83	3,31	225,24	677,22	193,91	5,20

День: среда

Неделя: вторая

174	Тефтели 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	150	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 йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	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: вторая

246	Гуляш мясной	110	16,01	18,47	3,17	127,60	0,02	1,00	–	–	23,98	169,57	24,20	3,36
679	Каша рассыпчатая (пшеница, 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	60,00	0,01	1,07	–	–	6,40	–	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	25,97	24,93	81,21	503,83	0,21	2,07	0,02	0,00	43,36	378,07	95,30	7,43

День: пятница

Неделя: вторая

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	60,00	0,01	1,07	–	–	6,40	–	3,60	0,17
33	Салат овощной	50	1,04	4,36	3,01	67,60	0,01	6,84	–	–	25,32	29,50	15,04	0,96
147	Хлеб пшеничный йодированный	50,	3,08	1,08	20,94	107,22	–	–	–	–	–	–	–	–
	Итого	500	19,16	21,75	69,31	525,82	0,12	8,18	0,00	0,00	53,99	29,50	18,64	4,13