



СОГЛАСОВАНО.
Директор МБОУ "СОШ № 10"
О.И. Теобальдт
«14» 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Ген. директор АО «Дорожный ряд г. Славгорода»
З.Н. Ковшира
«14» 2025г.

Примерное циклическое меню горячих завтраков
для организации питания детей в школах

период: весна

День: понедельник
Неделя: первая

5-11 класс

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции и	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)	250/5	13,05	13,89	51,63	383,75	0,33	1,5	10,12	-	198,25	321,62	108,38	3,44		
3	Булгурбород с маслом и сыром	33/5/7	3,33	10,76	15,33	109,27	0,01	0,07	85	-	98,4	52	5,7	0,45		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4		
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого	550	19,66	25,73	101,90	628,24	0,34	1,57	95,12	0,00	302,65	373,62	114,08	4,29		

День: вторник

День: вторник
Неделя: первая

608,	Котлеты (биточки, шницели) с соусом	110	17,6	18,48	15,18	226,12	-	-	-	-	16,72	188,1	32,34	3,3				
679	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,23	209	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16				
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17				
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-				

День: вторник

Неделя: первая

608, 119	Котлеты (биточки, шинцели) с соусом	110	17,6	18,48	15,18	226,12	-	-	-	-	16,72	188,1	32,34	3,3
679	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,23	209	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	30,53	26,19	111,67	666,67	0,20	1,07	0,02	0,00	36,97	410,50	107,94	7,63

День: среда

Неделя: первая

304	Плов из мяса	250	25,67	35,83	40	359,38	0,13	2,83	-	-	51	-	-	4,67
33	Салат овощной	50	0,72	3,04	4,18	67,60	0,01	-	-	-	17,58	20,48	10,45	0,67
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	550	29,47	39,95	76,26	583,80	0,14	2,83	0,00	0,00	68,74	20,48	10,45	5,34

День: четверг

Неделя: первая

690	Печень по - строгановски/запеканка из печени	100	13,1	15,10	2,59	168,00	0,018	0,82	-	-	19,62	138,74	19,8	2,75
694	Картофельное пюре	170	7,96	5,98	38,22	222,00	0,20	-	0,018	-	13,84	222,40	72	4,20
868	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	22,28	84,78	0,01	0,97	-	-	5,76	-	3,24	0,16
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	24,17	22,16	84,03	582,00	0,22	1,79	0,02	0,00	39,22	361,14	95,04	7,11

День: пятница

Неделя: первая

536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	1907/1 0	7,61	6,23	36,49	232,46	0,08	-	28,98	-	6,70	51,29	29,14	1,53
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34	45	7	-
472	Салат овощной	75	1,31	5,45	7,53	84,50	0,02	8,55	-	-	31,65	36,87	18,80	1,20
147	Хлеб пшеничный йодированный	70	4,31	1,51	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	552	14,63	15,19	95,74	583,06	0,11	8,55	29,75	0,00	72,35	133,16	54,94	2,73

День: понедельник

Неделя: вторая

536	Сосиска отварная	50	6,24	12	12,72	112	0,02	-	-	-	14,4	95,4	12	1,08
694	Макаронные изделия отварные	190	6,615	5,42	31,725	213,37	0,0675	-	25,2	-	5,82	44,6	25,34	1,327
3	Бутерброд с повидлом (джемом)	40/15	2,79	12,1	16,79	109,27	0,24	-	0,21	7,79	308,56	310	61,3	2,49
943	Чай с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,08	-	34	45	7	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	55	3,70	1,30	25,13	117,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	20,74	32,82	108,76	668,58	0,35	0,00	25,49	7,79	362,78	495,00	105,64	4,89

День: вторник

Неделя: вторая

486	Рыба тушеная в соусе с овощами/рыбная котлета	130	14,2	2,8	7,4	191,98	0,02	-	30	-	12	52	62	1,4
304	Рис отварной	160	4,21	14	6,8	223,68	0,05	1,82	0,32	-	204,46	131,97	19,98	0,45
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	22,77	54,78	68,27	625,77	0,08	2,90	30,32	0,00	222,86	183,97	85,58	2,03

День: среда

Неделя: вторая

608	Тефтеля мясная паровая с овощами в соусе	110	9,24	12,79	15,25	215,87	-	-	-	-	-	-	-	-
694	Картофельное пюре	160	3,06	4,8	20,45	146,40	0,14	18,17	25,5	-	36,98	86,60	27,75	1,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	16,81	55,57	79,02	540,38	0,14	18,17	25,50	0,00	42,98	86,60	27,75	1,41

День: четверг
Неделя: вторая

246	Гуляш мясной	130	14,55	16,78	2,88	150,80	0,02	1	-	-	326,2	-	-	0,62
679	Каша рассыпчатая (пшенная, гречневая, перловая)	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
	Итого	550	26,86	60,74	95,19	606,72	0,22	2,08	0,02	0,00	346,45	222,40	75,60	4,96

День: пятница
Неделя: вторая

68	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	250	15,63	16,99	21,46	363,75	0,11	0,28	-	-	23,19	-	-	3,13
472	Салат овощной компот из смеси сухофруктов	50	1,31	5,45	7,53	84,50	0,02	8,55	-	-	31,65	36,87	18,80	1,20
868	сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	60,00	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	20,05	23,51	74,68	615,47	0,14	9,91	0,00	0,00	61,24	36,87	22,40	4,50

