



СОГЛАСОВАНО:

Директор ИИО ФНЦ ВЕТНА ИИО Ш №.10"

О.И.Теобальдт

2023г.

Примерное циклическое меню горячих завтраков  
для организации питания детей в школах



Директор ИИО ФНЦ ВЕТНА ИИО Ш №.10"

З.Н.Ковшира

2023г.

период: осень - зима

1-4 класс

День: понедельник  
Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Бутерброд 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				



Итого	520	25,67	31,50	159,49	924,50	0,33	0,01	0,00	0,00	39,13	205,46	32,55	4,51
-------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

День: пятница  
Неделя: первая

68	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	200	15,00	16,31	20,60	291,00	0,10	0,27	-	-	22,27	-	-	3,00
33	Салат овощной/овощи порционно	50	0,87	3,63	2,51	56,33	0,01	5,70	-	-	21,10	24,58	12,53	0,80
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	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		500	18,99	21,02	68,81	548,75	0,12	7,04	0,00	0,00	49,77	24,58	16,13	3,97

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	14,04	14,97	92,69	538,42	0,256	-	-	2,49	117,4	21,92	2,49	
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	25,66	38,38	147,30	874,42	0,29	0,07	85,00	0,00	121,29	264,80	39,62	4,42

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
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
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	60	10,98	1,86	40,86	198,00	0,05	0,09	-	1,32	42,67	124,29	36,34	2,45
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	560	76,60	12,08	108,35	1 148,46	0,33	24,52	55,20	4,63	164,13	496,03	142,80	5,08

День: среда

Неделя: вторник

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
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
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	16,28	28,39	123,04	777,35	0,63	1,37	138,62	0,00	164,68	489,87	117,72	5,28

День: четверг

Неделя: вторник

246	Углыш 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

536	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	160/7/10	16,15	11,07	69,06	425,37	0,203	0,61	0,122	2,28	252,13	207,07	27,15	1,89
-----	--	----------	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34,00	45,00	7,00	-
	Пирог с повидлом	70	4,13	2,17	38,22	185,50	0,04	0,06	-	-	11,90	-	-	0,76
147	Хлеб пшеничный	55	3,39	1,19	23,98	117,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	502	25,07	16,43	153,66	844,81	0,26	0,67	0,89	2,28	298,03	252,07	34,15	2,65