



УТВЕРЖДАЮ: Директор ВНИИТЭС: СОИП №1 им. полковника Воробьинского М.И. Обухова О.В. 2023г.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего завтрака для обучающихся из 1-4 классов с 01.01.2024г.

№ рецептур	Наименование	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	С, мг	Са	Mg	P	Fe
Понедельник													
Завтрак 1-4 класс													
304	Рис отварной	150	209,70	3,65	5,37	36,68	0	0,03	0	1,37	16,34	60,95	0,53
209	Яйца вареные	40	63,00	5,08	4,60	0,28	100	0,03	0	22	4,8	76,8	1
290/330	Птица тушеная в соусе сметанном (окорочка)	50/50	150,00	10,93	10,47	2,93	29,3	0,04	0,33	29,04	13,49	73,27	0,95
20	Салат из свежих огурцов	100	66,60	0,75	6,01	2,35	0	0,02	4,69	22,32	18,97	39,59	0,57
3	Бутерброд с сыром	50	157,00	5,80	8,30	14,83	59	0,04	0,11	139,2	9,45	96	0,49
377	Чай с лимоном	200/15/7	62,00	0,13	0,02	15,20	0	0	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
ПР	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного) 0,2л.	1 шт	84,80	1,00	0,00	20,20	0	0,02	4	14	8	14	2,8
	Итого:		793,10	27,34	34,77	92,47	188,30	0,18	11,96	242,13	73,45	365,01	6,70
Вторник													
Завтрак 1-4 класс													
259	Жаркое по-домашнему	180	303,43	16,66	18,61	17,05	0	0,12	6,95	31,37	43,69	211,63	3,97
3	Бутерброд с сыром	50	157,00	5,80	8,30	14,83	59	0,04	0,11	139,2	9,45	96	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	94,00	0,80	0,80	19,60	0	0,06	20	32	18	22	4,4
383	Какао с молоком ступенным	200	138,40	3,67	2,60	25,09	9,5	0,026	0,38	127,99	18,00	117,86	0,64
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке, 0,038кг	1 шт	77,90	0,76	4,48	8,63							
	Итого:		770,73	27,69	34,79	85,20	68,50	0,25	27,44	330,56	89,14	447,49	9,50
Среда													
Завтрак 1-4 класс													
204	Макарон отварные с сыром	180/22	337,74	13,67	16,08	34,45	116,35	0,08	0,23	298,15	20,52	204,1	1,24
290/330	Птица тушеная в соусе сметанном (окорочка)	50/50	150,00	10,93	10,47	2,93	29,3	0,04	0,33	29,04	13,49	73,27	0,95
306	Овощная добавка (кукуруза консервированная)	60	44,16	1,23	1,75	5,87	8,4	0,006	2,79	5,62	0,13	29,88	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22
348	Компот из плодов или ягод сушеных (кураги)	200	114,80	0,78	0,05	27,63	0	0,02	0,6	32,32	17,56	21,9	0,48
ПР	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного) 0,2л.	1 шт	84,80	1,00	0,00	20,20	0	0,02	4	14	8	14	2,8
	Итого:		778,26	29,19	28,75	100,74	154,05	0,19	7,95	383,73	66,30	360,55	5,94

Четверг													
Завтрак 1-4 класс													
422	Булочка ванильная	100	283,00	7,90	8,12	44,48	14	1,14	3,34	22,4	28,4	76,6	1,4
303	Каша пшеничная вязкая	200	210,00	5,58	6,67	31,92	0	0,02	0	14,62	39,86	113,96	1,31
15	Сыр порцилли	30	108,00	6,96	8,85	0,00	78	0,01	0,21	264	10,5	150	0,3
209	Яйца вареные	40	63,00	5,08	4,60	0,28	100	0,03	0	22	4,8	76,8	1
352	Кисель из яблок	200	119,20	0,11	0,12	25,09	0	0,01	1,83	11,66	3,64	6,62	0,57
ПР	Молоко ультрапастеризованное, в индивидуальной упаковке 0,2л.	1 шт	60,00	3,00	3,20	4,70	20,00	0,04	1,3	120	14	90	0,1
	Итого:		843,20	28,63	31,56	106,47	212,00	1,25	6,68	454,68	101,20	513,98	4,68
Пятница													
Завтрак 1-4 класс													
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	325,00	11,45	8,12	51,52	0	0,28	0	19,76	181,09	27,89	6,08
ПР	Огурцы соленые	60	6,00	0,48	0,00	1,08							
294	Котлета рубленая из птицы	100	286,00	17,40	16,70	16,20	52	0,20	0,90	59,60	22,00	80,00	3,60
ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	94,00	0,80	0,80	19,60	0	0,06	20	32	18	22	4,4
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке, 0,028кг	1 шт	148,40	1,40	8,68	16,24							
	Итого:		965,38	32,72	34,54	129,52	52,00	0,56	20,93	127,06	227,49	153,89	14,98
2 НЕДЕЛЯ													
Понедельник													
Завтрак 1-4 класс													
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	180/20	540,00	29,22	22,11	56,00	130	0,12	0,94	391,17	53,11	430,31	1,29
3	Булгурброд с сыром	50	157,00	5,80	8,30	14,83	59	0,04	0,11	139,2	9,45	96	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	94,00	0,80	0,80	19,60	0	0,06	20	32	18	22	4,4
376	Чай с сахаром	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного) 0,2л.	1 шт	84,80	1,00	0,00	20,20	0	0,02	4	14	8	14	2,8
	Итого:		935,80	36,89	31,23	125,63	189,00	0,24	25,08	587,47	89,96	565,11	9,26
Вторник													
Завтрак 1-4 класс													
204	Макарони отварные с сыром	180/22	337,74	13,67	16,08	34,45	116,35	0,08	0,23	298,15	20,52	204,1	1,24
209	Яйца вареные	40	63,00	5,08	4,60	0,28	100	0,03	0	22	4,8	76,8	1
306	Овощная добавка (горошек зеленый консервированный)	60	35,52	1,73	1,66	3,47	8,4	0,03	5,8	14,35	12,4	36,8	0,42
260	Гуляш со сметаной	100/20	221,00	14,55	16,79	2,89	0	0,03	0,92	21,81	22,03	154,15	3,06
383	Какао с молоком стухенным	200	138,40	3,67	2,60	25,09	9,5	0,026	0,38	127,99	18,00	117,86	0,64
ПР	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62
ПР	Молочный коктейль, в индивидуальной упаковке, 0,2л.	1 шт	150,00	6,60	5,00	19,00							
	Итого:		991,64	46,42	46,95	95,06	234,25	0,22	7,33	488,90	82,75	610,91	6,98

Среда													
Завтрак	1-4 класс	200	183,00	4,08	6,40	27,25	0	0,19	24,21	49,29	37	115,45	1,35
312	Картофельное пюре	60/30	69,75	10,54	2,07	2,35	15,86	0,43	0,39	39,17	16,18	112,08	0,42
226	Рыба отварная в соусе	100	70,70	0,96	6,07	3,65	0	0,04	8,25	19	16,04	33,92	0,74
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	200/15	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
376	Чай с сахаром	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62
ПР	Хлеб ржаной	1 шт	150,00	6,60	5,00	19,00							
ПР	Молочный коктейль, в индивидуальной упаковке, 0,2л.	1 шт	113,40	1,26	6,93	11,76							
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке, 0,021кг		692,83	24,63	26,71	88,89	15,86	0,68	32,88	123,16	75,62	285,45	3,41
Итого:													
Четверг													
Завтрак	1-4 класс	200	325,00	11,45	8,12	51,52	0	0,28	0	19,76	181,09	27,89	6,08
302	Каша гречневая рассыпчатая	50/50	160,00	11,09	11,26	3,51	29,3	0,04	0,66	29,84	15,6	75,3	1,04
290/331	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом (окорочка)	60	44,16	1,23	1,75	5,87	8,4	0,006	2,79	5,62	0,13	29,88	0,25
306	Овощная добавка (кукуруза консервированная)	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62
ПР	Хлеб ржаной	200	94,00	0,80	0,80	19,60	0	0,06	20	32	18	22	4,4
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	138,40	3,67	2,60	25,09	9,5	0,026	0,38	127,99	18,00	117,86	0,64
383	Какао с молоком сгущенным	1 шт	60,00	3,00	3,20	4,70	20,00	0,04	1,3	120	14	90	0,1
ПР	Молоко ультрапастеризованное, в индивидуальной упаковке 0,2л.		867,54	32,36	27,95	120,17	67,20	0,47	25,13	339,81	251,82	384,13	13,13
Итого:													
Пятница													
Завтрак	1-4 класс	250	381,66	21,19	13,09	44,66	24,34	0,14	7,54	57,94	67,55	219,16	2,46
291	Плов с курицей	50	157,00	5,80	8,30	14,83	59	0,04	0,11	139,2	9,45	96	0,49
3	Бутерброд с сыром	100	70,70	0,96	6,07	3,65	0	0,04	8,25	19	16,04	33,92	0,74
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	200	84,80	1,00	0,00	20,20	0	0,02	4	14	8	14	2,8
389	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)	1 шт	252,00	2,24	10,08	39,20							
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке, 0,056 кг		946,16	31,19	37,54	122,54	83,34	0,24	19,90	230,14	101,04	363,08	6,49
Итого:													

Все рецепты на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов. Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под.ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. М.:ДеЛи принт, 2011.-544 с