



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ СОШ №1 им. Подковалова Воротынского М.И.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего завтрака для обучающихся из 1-4 классов с 01.03.2025г.

№ 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
288	Пшеница отварная	100	328,00	23,48	25,82	0,48	98,2	0,04	2,36	56	20,28	167	1,9
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
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	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22
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:			986,78	42,45	46,17	100,80	265,60	0,21	15,10	265,72	80,27	473,35	7,72
Вторник													
Завтрак 1-4 класс													
259	Жаркое по-домашнему	200	337,14	18,51	20,68	18,94	0	0,13	7,69	34,85	48,54	235,14	4,41
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
383	Каша с молоком густенным	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 пшеничный	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке, 0,038кг	1 шт	77,90	0,76	4,48	8,63							
Итого:			757,20	30,32	36,46	77,15	68,50	0,22	8,18	306,64	82,59	466,40	5,76
Среда													
Завтрак 1-4 класс													
204	Макаронные 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 тушенная 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	Молочный коктейль, в индивидуальной упаковке, 0,2л.	1 шт	150,00	6,60	5,00	19,00							
Итого:			843,46	34,79	33,75	99,54	154,05	0,17	3,95	369,73	58,30	346,55	3,14
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
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:			735,20	21,67	22,71	106,47	134,00	1,24	6,47	190,68	90,70	363,98	4,38
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
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке, 0,028кг	1 шт	148,40	1,40	8,68	16,24							
Итого:			871,38	31,92	33,74	109,92	52,00	0,50	0,93	95,06	209,49	131,89	10,58

2 НЕДЕЛЯ

		Понедельник											
223	Завтрак 1-4 класс	Понедельник											
		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
З	Бутерброд с сыром	50	157,00	5,80	8,30	14,83	59	0,04	0,11	139,2	9,45	96	0,49
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	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке, 0,045 кг	1 шт	202,50	1,80	8,10	31,50							
	Итого:		1006,26	38,47	38,93	126,99	189,00	0,18	1,08	546,07	70,56	546,51	2,28
		Вторник											
204	Завтрак 1-4 класс	Вторник											
		Макарони отварные с сыром	180/22	337,74	13,67	16,08	34,45	116,95	0,08	0,23	298,15	20,52	204,1
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											
312	Завтрак 1-4 класс	Среда											
		Картофельное пюре	200	183,00	4,08	6,40	27,25	0	0,19	24,21	49,29	37	115,45
226	Рыба отварная в соусе	60/30	69,75	10,54	2,07	2,35	15,86	0,43	0,39	39,17	16,18	112,08	0,42
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	70,70	0,96	6,07	3,65	0	0,04	8,25	19	16,04	33,92	0,74
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	Хлеб ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке, 0,045 кг	1 шт	202,50	1,80	8,10	31,50							
	Итого:		631,93	18,57	22,88	89,63	15,86	0,68	32,88	123,16	75,62	285,45	3,41
		Четверг											
302	Завтрак 1-4 класс	Четверг											
		Каша гречневая рассыпчатая	200	325,00	11,45	8,12	51,52	0	0,28	0	19,76	181,09	27,89
290/331	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом (окорочка)	50/50	160,00	11,09	11,26	3,51	29,3	0,04	0,66	29,84	15,6	75,3	1,04
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 ржаной	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62
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	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:		773,54	31,56	27,15	100,57	67,20	0,41	5,13	307,81	233,82	362,13	8,73
		Пятница											
291	Завтрак 1-4 класс	Пятница											
		Плов с курицей	200	305,33	16,95	10,47	35,73	19,47	0,11	6,03	46,35	54,04	175,33
З	Бутерброд с сыром	50	157,00	5,80	8,30	14,83	59	0,04	0,11	139,2	9,45	96	0,49
389	Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов (посчитана пищевая ценность сока яблочного)	200	84,80	1,00	0,00	20,20	0	0,02	4	14	8	14	2,8
ПР	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке, 0,045 кг	1 шт	202,50	1,80	8,10	31,50							
	Итого:		749,63	25,55	26,87	102,26	78,47	0,17	10,14	199,55	71,49	285,33	5,26

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