



УТВЕРЖАЮ:
 Директор МКОУ СОШ №1 им. полковника Воротынского М.И.

Обухова Э.В.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего завтрака для обучающихся из 5-11 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
1 НЕДЕЛЯ													
Понедельник													
Завтрак 5-11 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
173	Каша гречневая с сахаром и молоком	200/10	292,00	8,96	6,19	50,01	14,8	0,21	0,96	156,55	72,05	261,86	2,1
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
	Итого:		637,00	16,99	14,33	109,69	28,80	1,35	7,13	193,15	102,85	342,86	3,86
Вторник													
Завтрак 5-11 класс													
181	Каша молочная из манной крупы с сахаром	200/10	225,00	6,03	3,47	42,23	18	0,08	1,17	131,67	20,3	115,19	0,48
181	Хлеб пшеничный	20	53,00	1,40	0,40	10,20	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22
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
	Итого:		338,00	7,50	3,89	67,43	18,00	0,10	1,20	147,37	28,30	135,39	0,98
Среда													
Завтрак 5-11 класс													
303	Каша гречневая вязкая	200	194,00	6,10	6,67	27,36	0	0,15	0	11,26	96,04	145,16	3,23
181	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
	Итого:		299,98	7,29	6,91	52,24	0,00	0,17	0,03	26,96	102,44	169,16	4,13
Четверг													
Завтрак 5-11 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
181	Хлеб пшеничный	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22
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
	Итого:		444,50	15,32	16,50	59,11	116,35	0,10	0,26	313,85	28,52	224,30	1,74
Пятница													
Завтрак 5-11 класс													
291	Плов с курицей	200	305,33	16,95	10,47	35,73	19,47	0,11	6,03	46,35	54,04	175,33	1,97
181	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
	Итого:		411,31	18,14	10,71	60,61	19,47	0,13	6,06	62,05	60,44	199,33	2,87

2 НЕДЕЛЯ															
Понедельник															
Завтрак 5-11 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	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22		
ПР	Хлеб пшеничный	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		431,76	13,10	8,54,	76,18	0,00	0,30	0,03	35,46	189,09	48,09	6,58		
Итого:															
Вторник															
Завтрак 5-11 класс				180/22	337,74	13,67	16,08	34,45	116,35	0,08	0,23	298,15	20,52	204,1	1,24
204	Макароны отварные с сыром	40	63,00	5,08	4,60	0,28	100	0,03	0	22	4,8	76,8	1		
209	Яйца вареные	20	45,98	1,12	0,22	9,88	0	0,02	0	4,6	5	21,2	0,62		
ПР	Хлеб ржаной	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		506,72	19,94	20,92	59,61	216,35	0,13	0,26	335,85	31,72	304,90	3,14		
Итого:															
Среда															
Завтрак 5-11 класс				100	283,00	7,90	8,12	44,48	14	1,14	3,34	22,4	28,4	76,6	1,4
422	Булочка ванильная	200/10	268,00	5,92	3,60	52,80	14,8	0,06	0,96	128,57	36,46	154,44	0,61		
174	Каша вязкая молочная из риса с сахаром	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		611,00	13,89	11,74	112,28	28,80	1,20	4,33/	162,07	66,26	233,84	2,29		
Итого:															
Четверг															
Завтрак 5-11 класс				200/10	286,00	8,56	3,81	54,17	14,88	0,14	0,96	144,67	22,33	218,3	2,35
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы 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	200/15/7	62,00	0,13	0,02	15,20	0	0	2,83	14,2	2,4	4,4	0,36		
377	Чай с лимоном		393,98	9,81	4,05	79,25	14,88	0,16	3,79	163,47	29,73	243,90	3,33		
Итого:															
Пятница															
Завтрак 5-11 класс				180/22	337,74	13,67	16,08	34,45	116,35	0,08	0,23	298,15	20,52	204,1	1,24
204	Макароны отварные с сыром	20	46,76	1,58	0,40	9,66	0	0,02	0	4,6	6,6	17,4	0,22		
ПР	Хлеб пшеничный	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		444,50	15,32	16,50	59,11	116,35	0,10	0,26	313,85	28,52	224,30	1,74		
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. Тугельяна. М.:Дели принт, 2011.-544 с