

Утверждаю Директор МБОУ Степано-Савченской ООШ

Т.Н. Буряченко

Согласовано Директор ОО "Маньковское сельпо"

И.Ю. Последова

Примерное меню
горячих школьных завтраков
для организации питания детей с 7-11 лет
январь-май 2024г

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной, Москва 2004год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях »/под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М:Дели принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	250	19,02	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382М	Какао с молоком	200	19,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	15	7,50	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0,800	40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб пшеничный	40	3,60	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	10,000	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты сезонные	100	16,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	11,886	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	605	65,92	11,335	15,149	64,132	442,594	0,160	11,886	64,597	1,188	262,687	238,822	55,558	3,904
День/неделя: Вторник-1															
Завтрак															
212М	Омлет с сосисками	140	71,05	9,930	13,317	17,477	279,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	60	8,00	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/сез	Чай с сахаром	200	2,90			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	40	2,70	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	440	84,65	12,830	14,197	45,178	410,062	0,231	22,193	157,667	2,443	97,957	230,448	45,077	3,687
День/неделя: Среда-1															
Завтрак															

38К	Соленья	60	9,00	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
268М,363К	Шницель мясной с томатным соусом	90	32,24	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	19,397	106,264	17,446	1,633
309М	Макаронные отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	13,929	49,488	8,858	0,901
	Хлеб пшеничный	40	4,50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	22,556	32,500	6,000	0,600
376М/сез	Фрукты сезонные	100	16,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	19,000	16,000	12,000	2,300
	Чай с сахаром	200	2,90	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	640	72,63	20,603	17,177	94,567	618,493	0,300	90,566	28,833	85,432	213,812	52,224	6,517

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак

224М,326М	Запеканка творожная с молочным соусом	160	47,59	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	225,210	36,271	0,998
15М	Сыр порционный	15	14,18	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	75,000	5,000	0,150
377М/сез	Чай с лимоном	207	4,72	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,6	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	422	70,09	23,989	20,230	64,154	567,862	0,162	5,148	100,801	3,330	335,770	51,191	2,511

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак

71М	Соленья	60	9,00	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	9,000	4,200	0,150
260М/сез	Гуляш	90	40,01	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	145,25	20,70	2,17
312М/сез	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	98,070	33,110	1,225
376М/сез	Чай с сахаром	200	2,90	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,60	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	540	65,26	20,467	20,048	55,944	487,687	0,308	35,388	26,300	2,795	287,880	67,930	4,912

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак

75М	Соленья	60	9,00	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	7,800	6,000	0,270
234М	Котлеты рыбные	90	35,98	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	118,880	21,950	0,743
302М	Пюре картофельное	150	20,12	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	100,035	32,540	0,671
382М	Какао с молоком	200	19,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	94,122	25,110	0,830
	Хлеб пшеничный	40	3,60	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	19,500	3,600	0,360
	Итого за _Завтрак	540	88,50	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	340,337	89,200	2,874

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак

221М,326М	Запеканка творожная с морковью	160	47,59	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	207	4,72	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	9,780	5,240	0,907

