

Согласовано Директор ООО "Маньковское сельпо" /Последова И.Ю./



Утверждено Директор МБОУ Степано-Савченская ООШ /Буряченко Т.Н./



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

Меню составлено на основании: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год

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

№ рср.	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	Са	Р	Mg	Fe
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	250	17,52	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
376М/сез	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
15М	Сыр порционный	15	14,18	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты сезонные	100	18,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	605	56,00	12,113	9,388	58,639	372,824	0,145	11,600	55,400	1,178	295,890	224,940	39,848	4,057
— Завтрак															
День/неделя: Вторник-1															
212М	Омлет натуральный	140	61,28	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	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	40	4,00	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	75,58	12,830	14,197	45,178	410,062	0,231	22,193	157,667	2,443	97,957	230,448	45,077	3,687
— Завтрак															
День/неделя: Среда-1															

38К	Соленья	60	9,00	0,320	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
268М,363К	Шницель мясной с томатным соусом	90	31,73	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
309М	Макаронны отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
	Фрукты сезонные	100	18,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
376М/сез	Чай с сахаром	200	2,30	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Итого за _Завтрак	640	73,02	20,603	17,177	94,567	618,493	0,300	90,566	28,833	3,631	85,432	213,812	52,224	6,517

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак															
224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	160	58,11	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	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	132,000	75,000	5,000	0,150
377М/сез	Чай с лимоном	207	3,76	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	4	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	422	80,05	23,989	20,230	64,154	567,862	0,162	5,148	100,801	3,330	337,694	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	5,100	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	10,94	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	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/сез	Чай с сахаром	200	2,30	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	540	65,06	20,467	20,048	55,944	487,687	0,308	35,388	26,300	2,795	87,054	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	4,200	7,800	6,000	0,270
234М	Котлеты рыбные	90	36,20	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	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	7,782	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	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб пшеничный	40	4,00	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	540	89,12	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак															
221М, 326М	Запеканка творожная с морковью	160	55,61	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	207	3,76	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907

	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты сезонные	100	18,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за _Завтрак	407	81,37	21,87	20,52	96,53	664,70	0,27	10,62	72,00	4,98	203,41	284,16	59,48	4,78
День/неделя: Среда-2															

Завтрак

75M	Овощи сезонные	60	9,00	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
376M/сск	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
309M	Макарона отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
255M,331 M	Печень по-строгановски	90	23,78	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Конд. Изделие	30	17,60	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	570	64,67	27,080	12,780	115,171	687,242	0,605	70,044	6338,133	2,912	82,473	438,882	81,060	9,880
День/неделя: Четверг-2															

Завтрак

45M	Солея	60	9,00	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450	1,391	24,180	17,930	9,800	0,333	121,410
279M,330 M	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	27,76	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
312M	Каша гречневая	150	12,00	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377M/сск	Чай с сахаром	200	2,30	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	547	55,06	15,914	19,386	67,219	509,456	0,339	53,285	62,466	26,275	111,134	233,378	57,581	124,913
День/неделя: Пятница-2															

Завтрак

175M	Каша молочная "Дружба"	250	24,27	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
14M	Масло порциами	10	7,50	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
376M/сск	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Булочка сдобная	40	22,00	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	540	60,07	13,59	22,64	99,40	656,53	0,46	1,95	82,19	3,26	173,48	249,76	66,06	2,88
Итого за завтрак															
			700,00	189,45	176,64	789,72	5615,19	3,09	309,87	6985,59	55,38	1644,06	2839,37	609,65	167,00

