

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



Утверждаю Директор МБОУ Степано-Савченская ООШ  
/Буряченко Т.Н./  
Примерное меню  
горячих школьных завтраков  
для организации питания де 11-18 лет  
с сентября 2024г

Меню составлено на основании:  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, 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, блюда	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	200	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	39,000	0,100	4,950	8,240	4,400	0,853	
15М	Сыр порционный	10	10,18	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	4,00	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
	Фрукты сезонные	60	10,80	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	1,178	295,890	224,940	39,848	4,057	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>44,80</b>	<b>12,113</b>	<b>9,388</b>	<b>58,639</b>	<b>372,824</b>	<b>0,145</b>	<b>11,600</b>	<b>55,400</b>	<b>1,178</b>	<b>295,890</b>	<b>224,940</b>	<b>39,848</b>	<b>4,057</b>	
<b>День/неделя: Вторник-1</b>																
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	0,000	0,467	4,950	8,240	4,400	0,853	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	2,44	13,533	19,500	3,600	0,360	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>74,58</b>	<b>12,83</b>	<b>14,20</b>	<b>45,18</b>	<b>410,06</b>	<b>0,23</b>	<b>22,19</b>	<b>157,67</b>	<b>2,44</b>	<b>97,96</b>	<b>230,45</b>	<b>45,08</b>	<b>3,69</b>	
<b>День/неделя: Среда-1</b>																

Завтрак

268М,363К	Шницель мясной с томатным соусом	80	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	Макароны 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	50	5,00	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	60	10,80	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	2,90	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	540	58,42	20,083	17,137	92,607	608,093	0,268	10,566	28,833	3,631	82,232	213,812	49,424	6,317

<b>День/неделя: Четверг-1</b>															
<b>_Завтрак</b>															
224М,	Запеканка творожная с молочным соусом	160	55,73	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	10	9,45	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	0,000	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	435	72,94	23,989	20,230	64,154	567,862	0,162	5,148	100,801	3,330	337,694	335,770	51,191	2,511

<b>День/неделя: Пятница-1</b>															
<b>_Завтрак</b>															
260М/сез	Гуляш	80	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	0,000	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	470	56,06	20,257	20,018	55,374	484,387	0,299	33,288	26,300	2,765	81,954	278,880	63,730	4,762

<b>День/неделя: Понедельник-2</b>															
<b>_Завтрак</b>															
75М	Соленья	30		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	0,486	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	0,600	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	510	80,12	20,995	20,275	92,925	640,340	0,270	9,074	61,797	4,578	169,532	340,337	89,200	2,874

<b>День/неделя: Вторник-2</b>															
<b>_Завтрак</b>															
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	0,000	0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб пшеничный	20	2,00	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	60	10,80	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		447	72,17	21,87	20,52	96,53	664,70	0,27	10,62	72,00	4,98	203,41	284,16	59,48	4,78
<b>—Завтрак</b>															
День/неделя: Среда-2															
75М	Овощи сезонные	30	9,00	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
376М/сск	чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
309М	Макароны 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
255М,331	Печень по-строгановски	80	27,18	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
М	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	530	68,07	27,080	12,780	115,171	687,242	0,605	70,044	6338,133	2,912	82,473	438,882	81,060	9,880

<b>—Завтрак</b>															
День/неделя: Четверг-2															
45М	Соленья	30	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
279М,330	Тефтели куриные со сметанным соусом	80	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
312М	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
376М/сск	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	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	517	55,06	15,860	19,380	69,035	515,396	0,337	50,885	62,466	26,263	108,734	232,058	56,861	124,883

<b>—Завтрак</b>																
День/неделя: Пятница-2																
175М	Каша молочная "Дружба"	200	24,28	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666	
14М	Масло порциями	10	7,50	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0,100	40,000	0,100	2,400	3,000	4,400	0,853	
376М/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	490	57,78	13,587	22,642	99,397	656,530	0,460	1,951	82,190	3,259	173,482	249,763	66,055	2,875	
<b>Итого за завтрак</b>																
			640,00	188,67	176,56	789,00	5607,43	3,04	225,37	6985,59	55,34	1633,36	2829,05	601,93	166,62	
			64,00	18,867	17,6564	78,9004	560,7433	0,3045	22,5368	698,5587	5,5336	163,34	282,905	60,1926	16,6624	
			Среднее значение за		14%		29%		57%		14%		29%		57%	
			Соотношение БЖУ в % от ЭЦ													