



Утверждено Директор МБОУ Степано-Савченковская ООШ
 МБОУ Буряченко Т.Н.

Примерное меню
 горячих школьных завтраков
 для организации питания детей с 11 лет из многодетных семей и СВО
 с сентября 2024г



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

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004г

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд порции	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			А	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1															
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	250	17,52	4,673	3,868	17,298	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	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853	
15М	Сыр порционный	20	18,91	4,000	4,000	0,000	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	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	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
	Итого за _Завтрак	610	60,73	12,113	9,388	58,639	0,145	11,600	55,400	1,178	295,890	224,940	39,848	4,057	
День/неделя: Вторник-1															
_Завтрак															
212М	Омлет натуральный	140	61,28	9,930	13,317	17,477	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334	
	Зеленый горошек	20	8,00	0,620	0,040	1,300	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	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	2,280	0,840	15,420	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360	
	Итого за _Завтрак	390	74,58	12,830	14,197	45,178	0,231	22,193	157,667	2,443	97,957	230,448	45,077	3,687	
День/неделя: Среда-1															
_Завтрак															
38К	Соления	60	18,00	0,520	0,040	1,960	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	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	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	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
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	650	83,62	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	55,73	16,895	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	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	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	40	4	3,040	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
Итого за _Завтрак		422	77,67	23,989	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	18,00	0,210	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	3,47	203,76	0,07	4,05	26,300	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/сез	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	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	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	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
Итого за _Завтрак		540	74,06	20,467	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	18,00	0,330	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	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	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	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	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
Итого за _Завтрак		540	98,12	20,995	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	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	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб пшеничный	20	2,00	3,040	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
Итого за _Завтрак		387	79,37	21,87	96,53	664,70	0,27	10,62	72,000	4,98	203,41	284,16	59,48	4,78

