



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



Согласовано Директор МБОУ Маньково-
Березовская СОШ
Е.В. Борисова/

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. Лапиной, Москва 2004год

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.

День/неделя: Понедельник-1															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
120M	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
376M/сск	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
15M	Сыр порционный	10	10,18	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	60	10,80	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	510	44,80	12,113	9,388	58,639	372,824	0,145	11,600	55,400	1,178	295,890	224,940	39,848	4,057
День/неделя: Вторник-1															
_Завтрак															
212M	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
376M/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	30	3,00	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	430	74,58	12,83	14,20	45,18	410,06	0,23	22,19	157,67	2,44	97,96	230,45	45,08	3,69
День/неделя: Среда-1															
_Завтрак															
268M_363K	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/сск	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

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак															
224М,	Запеканка творожная с	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
326М	молочным соусом														
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/сск	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	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

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак															
260М/сск	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/сск	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/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	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

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак															
75М	Соления	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		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	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

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак															
221М,326	Запеканка творожная с	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
М	морковью														
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
	Итого за _Завтрак	447	72,17	21,87	20,52	96,53	664,70	0,27	10,62	72,000	4,98	203,41	284,16	59,48	4,78

День/неделя: Среда-2

1	внутридоговорное ОД	Завтрак	23,98	20-25%
---	---------------------	---------	-------	--------