Утверждаю Директор МБОУ Милютинской СОШ _____Н.Н.Ходышева М.п.	Согласовано Председатель Совета Милютинского райпо _____О.Ф.Дейнекина М.п.

Примерное меню

горячих школьных завтраков

для организации питания детей с 7-11 лет
Сентябрь-декабрь 2023г

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.

День/неделя: Понедельник-1															
№ рец.	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Цена**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
				Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A (мкг)**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
_Завтрак															
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	17,02	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	17,80	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	10	7,50	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб пшеничный	40	3,20	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	12,00	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	**550**	**57,52**	***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 натуральный	140	57,88	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	20	4,80	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/ссж	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	2,40	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	**390**	67,38	***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	30	5,40	0,520	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	80	29,03	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	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	12,00	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/ссж	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	**610**	60,72	***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	53,8	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	11,25	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/ссж	Чай с лимоном	207	4,38	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	3,2	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**	**72,63**	***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	30	5,40	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260М/ссж	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/ссж	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/ссж	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	3,20	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	**500**	60,66	***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	30	5,40	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	35,98	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	Рис отварной	150	11,17	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	17,80	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	3,20	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**	73,55	***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	53,80	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	4,38	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб пшеничный	20	1,60	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	**387**	59,78	***21,473***	***20,218***	***86,225***	***617,697***	***0,248***	***5,618***	***72,000***	***4,577***	***184,409***	***268,162***	***47,480***	***2,478***
День/неделя: Среда-2															
						_Завтрак									
75М	Овощи сезонные	30	5,40	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
376М/ссж	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,331М	Печень по-строгановски	80	31,52	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 (жевательный мармелад с витаминами30г.)	1шт	7,15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
	Хлеб пшеничный	40	2,80	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	**500**	57,16	***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								
45М	Соленья	30	5,40	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,330М	Тефтели куриные со сметанным соусом	80	25,80	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 пшеничная	150	9,75	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/ссж	Чай с лимоном	207	4,38	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	3,20	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**	48,53	***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								
175М	Каша молочная "Дружба"	200	19,34	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
382М	Какао с молоком	200	17,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Булочка сдобная(вафли с карамельной начинкой 36г или пирожное с начинкой 32г.)	40	11,83	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	3,20	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	**480**	52,17	***16,649***	***17,903***	***104,630***	***648,120***	***0,478***	***2,337***	***50,387***	***3,169***	***267,479***	***332,645***	***86,765***	***2,832***
	Итого за завтрак		***610,10***	***191,34***	***177,36***	***790,14***	***5629,55***	***3,10***	***305,54***	***6962,98***	***54,90***	***1685,85***	***2920,14***	***634,07***	***164,51***
	Среднее значение за завтрак		***61***	***19,134***	***17,74***	***79,014***	***562,955***	***0,31***	***30,55***	***696,3***	***5,49***	***168,6***	***292,014***	***63,407***	***16,4508***
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ				***14%***	***29%***	***57%***									
ВыполнениеСанПиН 2020				**25%**	**22%**	**24%**	**23,77%**	**28,2 %**	**50,52 %**	**99,47 %**	**54,89 %**	**15,3 %**	**26,53 %**	**25,33 %**	**137,06 %**
Выполнение МР, % от суточной нормы				**24%**	**23%**	**25%**	**25%**	**22%**	**35%**	**90%**	**49%**	**15%**	**21%**	**23%**	**124%**
Коэффициент потерь				**0,8**	**0,9**	**0,97**		**0,8**	**0,7**	**0,9**	**0,9**	**0,95**	**0,8**	**0,9**	**0,9**
Распределение ЭЦ				Завтрак	23,98	Норма **20-25%**									