

«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ №2»


И.А. Мартынова

«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич


И.Г. Козачук

Примерное десятидневное цикличное меню завтраков

для учащихся 1-4 классов МБОУ «СШ №2»

(для льготных категорий)

на 2024 год

Действительно: с 10 января 2024 года.

Сезон: зима - весна

№ рецеп. по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-й день																
Завтрак																
71	Овощи свежие	40	0,08	0,04	0,68	6,4	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24		
277	Гуляш из свинины	50/50	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,69	0	0	23,25	171	21	0,99		
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,6	7,83	52,11	334,8	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3		
268	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	550	29,91	18,64	102,89	704,6	0,338	2,12	0	1,04	69,87	413,43	173,73	8,14		

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий. Сборник рецептов на 2015 г

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дельта, 2015., 544 с.

№ рецеп. по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2-й день																
Завтрак																
265	Гуляш с мясом	100/60	12,62	28,16	25,9	612	0,4	127,7	0	2,72	12,42	174,6	39,6	1,8		
268	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
338	Фрукт	130	0,72	0,47	16,07	73,32	0,031	7,8	0	3,12	3,64	24,96	18,72	3,588		
Итого		550	17,68	29,21	88,79	892,47	0,46	135,53	0,00	6,23	34,06	228,46	69,62	6,00		

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дельта, 2015., 544 с.

№ рещ. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	2																

5-й день																	
Завтрак																	
71	Оююши натуральные свежие	40	0,08	0,04	0,68	6,4	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24			
ТК	Т ефтели	70	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
312	Картофельное пюре	220	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1			
ПР	Компот	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,4	0	0	0	0	0	0,34			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22			
	Итого	580	15,97	18,44	80,13	548,14	0,388	19,96	0	1,09	65,6	317,53	175,78	6,36			

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Морильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рещ. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	2																

6-й день																	
Завтрак																	
173	Каши молочная	250	9,7	12,5	54,4	370	0,1	1,075	0,15	0,32	243,95	46,4	22,73	0,775			
17	Булочка с сыром	50/15	6,71	12,37	13,37	190,57	0,1	0,26	0,56	0,85	204,69	118,57	20,64	0,87			
342	Чай с повышенной содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
ПР	Запир	40	0,32	0,04	31,92	128	0	0	0	0	1	0,6	0,6	3,12			
	Итого	555	16,8	24,93	114,69	745,42	0,2	1,365	0,71	1,17	460,74	168,37	45,37	5,045			

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Морильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ р-ции по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7-й день															
Завтрак															
45	Салат овощной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
229	Котлета мясная	60	7,03	8,31	10,54	142,97	0,18	0	0	0,52	12,7	174,8	116,43	3,91	
312	Картофельное пюре	220	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1	
268	Чай с лимоном с пониженным содержанием сахара	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100	0	0	21,34	0	0	0,62	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого		590	15,67	19,24	87,07	581,77	0,37	128,42	0	5,99	90,6	295,78	159,83	6,03	

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Морильного и В.Д. Гурьяна.-М.:Дели, 2015. - 544 с.

№ р-ции по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8-й день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	0	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72	
165	Капша гречневая раскатанная	150	12,6	7,83	52,11	334,8	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3	
ПП	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	71,51	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого		560	19,68	19,03	97,83	694,95	1,2	41,32	0	9,55	65,32	462,51	167,28	19,32	

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Морильного и В.Д. Гурьяна.-М.:Дели, 2015. - 544 с.

№ респ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

9-й день.																
Затраг																
206	Рожки отварные с сыром	200/20	9,904	10,672	24,224	232,528	0,048	0,144	0,9	0,12	111,568	13,44	42	1,216		
395	Какао на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	1,3	0,56	125,74	0,36	0,12	0,14		
11Р	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
338	Фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0	2,4	2,8	19,2	14,4	2,76		
Итого		550	15,60	13,90	65,73	454,87	0,14	7,44	2,20	3,47	247,01	59,10	66,42	4,45		

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ респ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10-й день.														
Затраг														
ТК	Запеканка творожная	150	16,8	25,2	24	393,6	0,24	0,84	100,8	0,72	357	970,68	29,64	1,08
359	Кисель из концентрата	250	0,00	0,00	31,25	122,00	0,38	18,75	0,31	0	36,88	0,00	1,25	0,13
11Р	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
11Р	Сгущенное молоко	100	8,00	8,00	56,00	320,00	4	1,1	5,2	1,3	31	27	8,5	1,1
Итого		550	26,9	33,41	126,22	908,2	4,65	20,69	106,31	2,41	431,78	1023,78	49,29	2,635

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

Среднее по затрагам														
564,00	19,49	21,86	94,32	676,87	0,90	36,54	10,99	3,94	196,28	339,81	114,59	7,60		