

«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ№2»

И.А. Мартынова



«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич

И.Г. Козачук



**Примерное десятидневное циклическое меню завтраков**

**для учащихся 1-4 классов МБОУ «СШ №2»**

**на 2024 год**

Действительно: с 02 сентября 2024 года.

**Сезон: Осень-Зима**

№ рецептуры по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>1-й день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
71	Овощи свежие	40	0,25	0	2,1	5,01	0,012	5,4	17,25	0,02	5,02	7	0	0,2						
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						
ПР	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						
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0						
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>30,08</b>	<b>18,6</b>	<b>104,31</b>	<b>703,21</b>	<b>0,342</b>	<b>6,12</b>	<b>17,25</b>	<b>1,02</b>	<b>65,69</b>	<b>410,83</b>	<b>168,13</b>	<b>8,1</b>						

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

№ рецептуры по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>2-й день</b>																
<b>Завтрак</b>																
265	Плов 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		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПР	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		
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,68</b>	<b>29,21</b>	<b>88,79</b>	<b>892,47</b>	<b>0,46</b>	<b>135,53</b>	<b>0,00</b>	<b>6,23</b>	<b>34,06</b>	<b>228,46</b>	<b>69,62</b>	<b>6,00</b>		

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

№ респ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	3-й день											
			Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3-й день														
Завтрак														
173	Каша 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	Бутерброд 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 пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	60	0,288	0,216	7,416	33,84	0,014	3,6	0	1,44	1,68	11,52	8,64	1,656
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>16,77</b>	<b>25,11</b>	<b>90,19</b>	<b>651,26</b>	<b>0,21</b>	<b>4,97</b>	<b>0,71</b>	<b>2,61</b>	<b>461,42</b>	<b>179,29</b>	<b>53,41</b>	<b>3,581</b>

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

№ респ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	4-й день											
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день														
Завтрак														
45	Овошки свежие	40	0,25	0	2,1	5,01	0,012	5,4	17,25	0,02	5,02	7	0	0,2
205	Макаронные изделия отварные	220	8,05	6,48	38,68	242,7	0,09	0	0	4,19	7,11	18,04	36,12	1,63
ТК	Котлета мясная	70	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>20,07</b>	<b>16,67</b>	<b>91,11</b>	<b>585,61</b>	<b>1,032</b>	<b>7,6</b>	<b>17,25</b>	<b>5,78</b>	<b>32,25</b>	<b>247,27</b>	<b>179,55</b>	<b>14,41</b>

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

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

**5-й день**  
**Завтрак**

71	Овощи натуральные свежие	40	0,25	0	2,1	5,01	0,012	5,4	17,25	0,02	5,02	7	0	0,2
ТК	Тертые	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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>16,14</b>	<b>18,4</b>	<b>81,55</b>	<b>546,75</b>	<b>0,392</b>	<b>23,96</b>	<b>17,25</b>	<b>1,07</b>	<b>61,42</b>	<b>314,93</b>	<b>170,18</b>	<b>6,32</b>

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																

**6-й день**  
**Завтрак**

173	Каша 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	Печенье 2шт.	50	3,05	12,05	32,25	251	0,125	0	0,09	0,02	29	13	3	0,12
342	Чай с пониженым содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	128	0	0	0	0	1	0,6	0,6	3,12
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>13,14</b>	<b>24,61</b>	<b>133,57</b>	<b>805,85</b>	<b>0,225</b>	<b>1,105</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>285,05</b>	<b>62,8</b>	<b>27,73</b>	<b>4,295</b>

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.

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

**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
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>15,67</b>	<b>19,24</b>	<b>87,07</b>	<b>581,77</b>	<b>0,37</b>	<b>128,42</b>	<b>0</b>	<b>5,99</b>	<b>90,6</b>	<b>295,78</b>	<b>159,83</b>	<b>6,03</b>

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

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

**8-й день**  
**Завтрак**

71	Овощи натуральные свежие	60	0,37	0	3,15	7,51	0,01	8,1	25,87	0,03	7,53	10,5	0	0,3
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	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
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,26</b>	<b>17,08</b>	<b>97,1</b>	<b>666,22</b>	<b>1,2</b>	<b>39,16</b>	<b>25,87</b>	<b>4,55</b>	<b>57,87</b>	<b>456,03</b>	<b>158,23</b>	<b>19,34</b>

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

№ рец. по борнику 2015 г	Применение 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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

9-й день

Завтрак

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
ПР	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
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,60</b>	<b>13,90</b>	<b>65,73</b>	<b>454,87</b>	<b>0,14</b>	<b>7,44</b>	<b>2,20</b>	<b>3,47</b>	<b>247,01</b>	<b>59,10</b>	<b>66,42</b>	<b>4,45</b>

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

№ рец. по борнику 2015 г	Применение 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	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

10-й день

Завтрак

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
ПР	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
ПР	Сгущенное молоко	100	8,00	8,00	56,00	320,00	4	1,1	5,2	1,3	31	27	8,5	1,1
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>26,9</b>	<b>33,41</b>	<b>126,22</b>	<b>908,2</b>	<b>4,65</b>	<b>20,69</b>	<b>106,31</b>	<b>2,41</b>	<b>431,78</b>	<b>1023,78</b>	<b>49,29</b>	<b>2,635</b>

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

Среднее по завтракам	564,00	19,13	21,62	96,56	679,62	0,90	37,50	18,71	3,35	176,71	327,83	110,24	7,52
----------------------	--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------