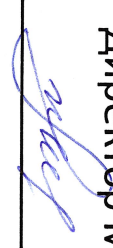


«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ№2»


И.А. Мартынова



«Утверждаю»

И.Г. Козачук Илья Георгиевич


И.Г. Козачук



Примерное десятидневное цикличное меню завтраков

для учащихся 1-4 классов МБОУ «СШ №2»

на 2025 год

Действительно: с 09 января 2025 года.

Сезон: зима - весна

№ рел. 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		

1-й день
Завтрак

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	Капша 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		
Итого		550	30,08	18,6	104,31	703,21	0,342	6,12	17,25	1,02	65,69	410,83	168,13	8,1		

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.

№ рел. 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		

2-й день
Завтрак

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		
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. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	тищеская ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
Итого		575	16,77	25,11	90,19	651,26	0,21	4,97	0,71	2,61	461,42	179,29	53,41	3,581

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

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

4-й день Завтрак														
45	Овоши 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
Итого		580	20,07	16,67	91,11	585,61	1,032	7,6	17,25	5,78	32,25	247,27	179,55	14,41

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

№ реч. 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	Мg	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	

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	Тфтели	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	16,14	18,4	81,55	546,75	0,392	23,96	17,25	1,07	61,42	314,93	170,18	6,32	

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

№ реч. 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	Мg	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	

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 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	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	128	0	0	0	0	1	0,6	0,6	3,12	
Итого		555	13,14	24,61	133,57	805,85	0,225	1,105	0,24	0,34	285,05	62,8	27,73	4,295	

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

№ рел. 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 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		
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	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. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рел. 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 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	0,37	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		
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	71,51	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	560	19,26	17,08	97,1	666,22	1,2	39,16	25,87	4,55	57,87	456,03	158,23	19,34		

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

№ рел. 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	Мg	Fe			
1	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			
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. Тутельяна.-М.:Делфи, 2015., 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	В ₁	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У						Са	Р	Мg	Fe	
1	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	
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. Тутельяна.-М.:Делфи, 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			