

Утверждаю:
Директор муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 13»



Савченко Е.П.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего завтрака питания учащихся 1-4 классов
общеобразовательных школ
за счет федеральных средств
на 2023-2024 учебный год.**

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.						№ рецептуры	№ сборника а рец.		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe	B1	B2			PP	C
		4	5	6	7													
	2	3	4	5	6	7												

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Икра свекольная	1/60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Бефстроганов из говядины	90/90	19,19	15,5	0,7	233,5	41,71	25,63	146	1,24	0,04	0,13	2,68	0,01	278	2013
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	7	1,6	0	168	2011
Чай с лимоном	200	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	700	31,39	22,51	55,23	700,1	96,35	147,8	373,6	6,98	0,314	7,24	12,73	140		

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Огурцы свежие/соленые (в нарезке)	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Котлета из филе рыбы	90	11,41	5,13	14,85	151,2	55,7	28,79	157,05	0,95	0,081	0,09	1,63	0,35	234	2011
Пюре картофельное	180	3,67	5,78	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Компот из плодов шиповника	200	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Яблоко калиброванное	150	0,6	0,6	13,5	6,6	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	15	368	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	660	22,56	12,69	107,04	619,62	183,19	119,1	400,32	9,45	0,435	0,36	11,905	184,5		

День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра кабачковая	1/60	0,36	1,98	2,46	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	0,99	0,01	0,01	2,3	53	2011
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	1/90	1,6	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Сыр российский(порционно)	20	3,8	4	0	54	132	5,25	75	0,15	0	0,05	0,03	0,1	6	2011
Сок яблочный	1/200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	389	2016
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	550	33,24	26,97	71,69	790,2	229,08	94,17	365,67	8	0,35	0,3	14,95	4,24		
День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Капуста тушеная	1/60	0,99	1,86	4,28	39,5	27,9	9,85	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	2011
Плов из пыленка - бройлера	90/290	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265	2011
Компот из свежих фруктов витаминизированный	1/200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Конфета вафельная тортильнка	30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	650,00	53,51	66,22	119,88	1060,37	89,80	288,25	140,76	5,08	1,93	0,08	8,75	8,57		

День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Свекла тушеная в сметане	1/60	0,49	2,6	2,6	35,2	11,5	4,59	9,08	0,23	0,02	0,02	0,27	5,74	922	2016
Котлета из говядины	1/90	13,8	10,37	14,14	209	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	299	2010
Каша пшеничная	1/180	4,02	4,59	29,68	180,58	31,49	26,51	123,24	4,36	0,13	0,05	0,62	0	520	2016
Апельсин(мандарин)	150	0,9	0,2	8,4	120	34,9	13	23	0,39	0,04	0,02	0,3	60	368	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого	750	11,11	5,75	77,79	531,38	105,77	75,35	246,92	7,83	0,3	0,12	9,16			

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овощи свежесоложенные(огурцы)	60	0,28	0	1,21	5,8	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Котлета рубленая из филе цыпленка-бройлера	1,90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	188	2011
Сок яблочный	200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,8	2,52	0,002	0,02	0,18	3,6	399	2005
Сыр российский (порционно)	20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,4	7	2011
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :		33,35	29,29	45,77	773,2	283,65	166,6	483,09	10,76	0,332	0,34	15,54	11,32		

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Рыба тушеная с овощами в томате	1/150	16,3	8,3	7,5	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,8	21,7	88	12,8	1,8	2,2	0,5	0,006	0,004	0,06	1,4	172	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :	700	25,98	15,76	77,35	590,44	122,1	93,99	371,08	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73		

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Икра свекольная	60	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Тертые из говядины в соусе сметанном с томатом и луком	90/80	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011
Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Сок яблочный	200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :	750	26,94	29,81	90,63	809,1	84,21	90,18	308,48	7,38	0,34	0,21	12,35	4,5		

День: четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Капуста тушеная	1/60	1,19	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Цыпленок-бройлер тушеный в соусе	90/80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Рис припущенный	1/180	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Банан	1/200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Итого :	760	25,98	29,37	100,4	1009,28	123,03	189,5	412,98	7,22	0,402	0,356	16,51	29,08		


День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(помидоры)в нарезке	60	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Жаркое по-домашнему	90/290	19,49	11,99	32,37	315	43,95	70,99	284,33	7,2	0,28	0,28	5,6	13,54	393	2016
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	1	2016
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :	650	25,68	12,95	72,08	545,8	83,33	106,8	385,01	10,28	0,41	0,33	13,84	16,37		
Среднее значение за весь период:		214,01	202,21	874,94	5759,70	1400,51	1371,81	3487,91	77,67	5,16	9,60	127,21	426,28		

73.65

Белки-21,4 гр.
Жиры-20,2 гр.
Углеводы 87,5 гр.

Энергетическая ценность - 575,9 ккал.
Сайт ПИН 2.3/2.4.3590-20

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню подготовил: 

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО" Н. В. Белых