

СОГЛАСОВАНО
с Родительским комитетом школы

УТВЕРЖДАЮ

Председатель РК

Директор

С.А. Шнайдер

МБОУ "Петровская СОШ №1"

Покровская С.В.

Циклическое меню
Горячих завтраков для школьников 5-11 классов
МБОУ «Петровская СОШ №1»
на 2023 учебный год

Наименование	Масса порции	пищевые вещества г			Ккал.	Витамины мг			Минерал в-ва мг		№сбр /№реп
		Белки	Жиры	Угледо ы		В 1	В 2	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>понедельник 1 день</i>											
Завтрак											
Каша пшеничная на молоке	200/5	5,63	8,8	72,4	314,28	7		4	2	8	№4
Бутерброд с сыром	40/20	7,04	6,7	16,7	335,49	0,14		0,14	176,01	1,21	№8(№3)
Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,04	10	42	0,6	№368
Йогурт	95	3	3	11	80	0,03	0,15	0,6	124	0,1	№401
Компот из сезез.ягод	200/15	8,9	3,06	26	58			6	11,6	0,3	№685
Итого за завтрак энерг.ценности ККАЛ		26,07	22,06	147,10	883,77	7,21	0,19	6	355,61	10,21	
<i>вторник 2 день</i>											
Завтрак											
Печень по -строгановски	100	14,92	10,34	4,17	183,84	25,45					№431
Гречка рассыпчатая с маслом слив	200/7	0,76	128,32	1,24	1162,76	-	0,14	-	182,22	1,6	№4(№302)
Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05			52,2	0,65	№1
Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02		0,45	69,2	0,05	№692
Итого за завтрак энерг.ценности ККАЛ		19,95	149,36	30,88	1594,50	25,52	0,14	0,45	303,62	2,3	
<i>среда 3 день</i>											
Завтрак											
Картофельное пюре с маслом слив	200/7	3,08	2,33		19,13	1,16		3,75	38,25	0,15	№312
Тефтели с соусом	75/50	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,1	22,53	1,13	№610, №687
Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,04	10	42	0,6	№368
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,01	1,01	№8
Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11		0	9,8	0,72	№100
Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6			2,13	15,33	2,13	№377
Итого за завтрак энерг.ценности ККАЛ		21,32	16,12	97,17	608,04	1,48	0,1	15,98	127,92	5,74	
<i>четверг 4 день</i>											
Завтрак											
Макароны с маслом сливоч.	200/7	7,14	0,74	25,6	209,9	0,05			12	1,41	№332
Куриная голень запеч.	150	19,3	1,4	0,7	92,9	0,04	0,04	2,6	79,4	1,12	№54-21м 2020
Салат из огурцов с растит. маслом	100	0,67	6,09	1,81	0,03	0,03		6,65	16,15	0,148	№22
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,01	1,01	№8
Йогурт	95	3	3	11	80	0,03	0,15	0,6	124	0,1	№401
Сок	200	0,5	0	12,7	55	0,02	0,04	4	20	0,2	№399
Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02		0,45	69,2	0,05	№692
Пятница 5 день											
Завтрак											
Жаркое по домашнему	100/200	9,78	14,1	19,88	326,2	0,11		7,17	17,5	2,19	№436
Бутерброд с сыром	40/20	7,04	6,7	16,7	335,49	0,14		0,14	176,01	1,21	№8(№3)
Чай с сахаром	200/15	8,9	3,06	26	58			6	11,6	0,3	№685
Итого за завтрак энерг.ценности ККАЛ		25,72	23,86	62,58	719,69	0,14	0	6,14	205,11	4,08	
<i>понедельник 6 день</i>											

Завтрак											
Каша рисовая жидкая на молоке с м	200/4	7,7	10	68,9	308,6	0,08		0,86	195	0,62	№5(14)
Бутерброд с сыром	40/20	7,04	6,7	16,7	335,49	0,14		0,14	176,01	1,21	№8(№3)
Йогурт	95	3	3	11	80	0,03	0,15	0,6	124	0,1	№401
Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,04	10	42	0,6	№368
Компот из свеж.ягод	200/15	8,9	3,06	26	58			6	11,6	0,3	№685
Итого за завтрак энерг.ценности ККАЛ		28,14	23,26	143,60	878,09	0,04	0,19	17,6	548,61	2,83	
вторник 7 день											
Тефтели с соусом	75/50	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,06	0,1	22,53	1,13	№610, №687
Картофельное пюре с маслом сливоч.	200/7	3,08	2,33		19,13	1,16		3,75	38,25	0,15	№312
Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05			52,2	0,65	№1
Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6			2,13	15,33	2,13	№377
Итого за завтрак энерг.ценности ККАЛ		16,07	19,65	24,12	365,27	1,25	0,06	5,98	128,31	4,06	
среда 8 день											
Завтрак											
Гуляш из говядины	70/70	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01		0,01	17,13	1,47	№437
Гречка рассыпчатая с маслом сливоч.	200/7	0,76	128,32	1,24	1162,76	-	0,14	-	182,22	1,6	№4(№302)
Чай с сахаром	200/15	8,9	3,06	26	58			6	11,6	0,3	№685
Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,04	10	42	0,6	№368
Кондитерские изделия	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11		0	9,8	0,72	№100
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,01	1,01	№8
Итого за завтрак энерг.ценности ККАЛ		26,61	146,32	103,00	1729,16	0,29	0,18	16,01	262,76	5,7	
четверг 9 день											
Завтрак											
Макаронны с маслом сливоч.	200/7	4,41	6,96	46,32	245,1	0,24		1,87	22,5	1,02	№4
Куринная голень запеч.	150	19,3	1,4	0,7	92,9	0,04	0,04	2,6	79,4	1,12	№54-21м 2020
Салат из огурцов с растит. маслом	100	0,67	6,09	1,81	0,03	0,03		6,65	16,15	0,148	№22
Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,04	10	42	0,6	№368
Бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05			52,2	0,65	№1
Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02		0,45	69,2	0,05	№692
Итого за завтрак энерг.ценности ККАЛ		37,29	26,39	120,90	891,83	0,47	0,08	19,7	293,45	7,15	
пятница 10 день											
Завтрак											
Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	14,30	10,64	8,00	140,00	0,06		0,001	11	0,7	№331
Рис отварной	200/10	4,76	7,85	2,35	224,6	0,03			6,84	0,66	№511
Йогурт	95	3	3	11	80	0,03	0,15	0,6	124	0,1	№401
Сок	200	0,5	0	12,7	55	0,02	0,04	4	20	0,2	№399
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,01	1,01	№8
Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6			2,13	15,33	2,13	№377
Итого за завтрак энерг.ценности ККАЛ		25,49	22,29	60,62	626,90	0,27	0,19	6,731	177,18	4,8	

Список используемой литературы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

Сб. тех. Нормативов : Сб. рецептур блюд и кулин. Изделий для п/п общ.пит. Изд-во "Хлебпродинформ"

Москва 2004г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при