



Согласовано:  
 Директор МБОУ  
 Поспелихинское СОШ №1  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*

Директор ООО "Общепит"  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*

**Примерное циклическое двухнедельное меню горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов МБОУ "Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №1"**

Сезон: осенний-зимний

День: Понедельник-Пятница  
 Неделя: Первая

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
С6.2004	515	кукуруза сахарная консервированная	100	2,1	4,1	10,8	89	0,23	0,03	0	17,5	2,37	
С6.2004	492	Плов из птицы	300	24,3	23,7	54,3	537	0,105	0,27	4,5	47,1	1,8	
С6.2004	686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0	15,2	60	0	0	2,8	14,2	0,4	
С6.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
		Итого за день	637	28,98	28,04	95,06	756,50	0,37	0,309	7,30	84,80	4,90	
<b>2 день</b>													

**Завтрак**

Сб.2004	576	свежий огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	0,04	5	10	0,6
Сб.2004	520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	0,18	0,14	6,8	52	1,4
Сб.2004	388/587	Биточки рыбные в томатном соусе	100/30	13,78	10,24	17,72	222,4	0,066	0,102	0,97	36,7	0,7
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	707	Сок яблочный натуральный	200	1	0	21,2	88	0,01	0,01	2	7	1,4
		<b>Итого за день</b>	660	22,06	19,58	85,38	612,90	0,33	0,30	14,77	111,70	4,43

**3 день**

**Завтрак**

Сб.2004	523	Овощи отварные	100	1,4	3,8	7,6	72	0,03	0,03	21	36,63	0,6
Сб.2004	508	Каша рассыпчатая перловая	200	6	8,00	42,6	272	0,05	0,03	0	26	1,2
Сб.2004	471/600	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/30	15,78	15,64	16,92	274,4	0,065	0,169	0,13	13	2,08
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	15	58	0	0	0	5	0,4
		<b>Итого за день</b>	660	25,66	27,68	96,88	746,9	0,178	0,238	21,13	86,63	4,61

**4 день**

**Завтрак**

Сб.2004	302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	7,25	11,5	39,75	300	0,23	0,18	1,7	172,5	1,82
Сб.2004	96	Масло(порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	1,2	0,02
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	97	Сыр порционный	15	3,8	3,8	4,85	60	0,004	0,054	0,1	135	0,13
Сб.2004	693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,16	1,3	124	0,8
		<b>Итого за день</b>	505	18,24	28,84	91,92	697,50	0,31	0,41	3,10	438,70	3,10

**5 день**

**Завтрак**

Сб.2004	576	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	0,04	26	14	1
Сб.2004	516	Макаронные отварные	200	7	8,20	47	294	0,07	0,02	0,02	7,6	1,04
Сб.2004	451/587	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,68	15,84	18,52	287,4	0,072	0,144	9,4	35,52	2,496
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
Сб.2004	648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0,00	30,6	118	0	0	0	1	0,1

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	

Итого за день	660	27,06	24,48	114,68	792,9	0,235	0,213	35,42	64,12	4,966
---------------	-----	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

День: Понедельник-Пятница  
Неделя: Вторая

Сезон: осенний-зимний

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	
<b>6 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Сб.2004	576	Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,6	14	0,04	0,04	10	23	0,6	
Сб.2004	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372	0,27	0,15	0	19	6,06	
Сб.2004	423	Бефстроганов из говядины	120	21,12	11,04	4,08	202,8	0,05	0,16	0,8	32	2,64	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
Сб.2004	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	0,01	0,01	0,5	28	1,5	
		<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>36,4</b>	<b>21,78</b>	<b>109,64</b>	<b>783,3</b>	<b>0,403</b>	<b>0,369</b>	<b>11,3</b>	<b>108</b>	<b>11,13</b>	
<b>7 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Сб.2004	366	Запеканка из творога	250	42,75	30,5	38,75	610	0,11	0,84	1	493,75	1,66	
Сб.2004	596	Соус молочный (сладкий)	60	1,56	3,48	9,72	74,4	0,02	0,06	0,4	54	0,1	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
Сб.2004	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	1,5	58	0	0	0	5	0,4	
		<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>46,79</b>	<b>34,22</b>	<b>78,23</b>	<b>812,9</b>	<b>0,163</b>	<b>0,909</b>	<b>1,4</b>	<b>558,75</b>	<b>2,49</b>	
<b>8 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Сб.2004	576	Свежий помидор	100	1,1	0,2	3,8	23	0,06	0,04	26	14	1	
Сб.2004	333	Макароны с сыром	250	13,5	15,42	53,25	417,5	0,1	0,12	0,12	258,75	1,37	
Сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33	
Сб.2004	648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0,00	30,6	118	0	0	0	1	0,1	
		<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>16,88</b>	<b>15,86</b>	<b>102,41</b>	<b>629</b>	<b>0,193</b>	<b>0,169</b>	<b>26,12</b>	<b>279,75</b>	<b>2,8</b>	
<b>9 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	

С6.2.004	302	Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным	250	7	13	33	287,5	0,22	0,22	1,77	193,25	2,12
С6.2.004	96	Масло(порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	1,2	0,02
С6.2.004	97	Сыр порционный	15	3,8	3,8	4,85	60	0,004	0,054	0,1	135	0,13
С6.2.004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
С6.2.004	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
		<b>Итого за день</b>	505	16,29	28,04	68,57	574,00	0,30	0,45	3,17	461,45	2,70

**10 день**

**Завтрак**

С6.2.004	515	Горошек зеленый консервированный	100	3	3,9	6,3	72	1	0,06	0	26,4	3
С6.2.004	553	Сложный гарнир	200	4,4	8,60	27	206	0,1	0,13	20,4	81,43	2,93
С6.2.004	462/587	Тфетели из говядины в соусе	100/30	14,58	17,84	15,62	283,4	0,06	0,168	1,092	28,73	2,052
С6.2.004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
С6.2.004	707	Сок яблочный натуральный	200	1	0	21,2	88	0,01	0,01	2	7	1,4
		<b>Итого за день</b>	660	25,26	30,58	84,88	719,9	1,203	0,377	23,492	149,56	9,712
		<b>Средняя сбалансированность за 10 дней</b>		1	1	4						
		<b>Итого за 10 дней</b>		263,62	259,10	927,65	7125,80	3,68	3,75	147,20	2343,46	50,84
		<b>В среднем за 1 день</b>		26,362	25,91	92,765	712,58	0,234	0,306	9,828	200,297	4,572