

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор МБОУ "Поспелихинская СОШ "1"  
 Н.А. Пустовойтенко  
 "15" Августа 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ООО "Общепит"  
 Александрович Г. Каченко  
 "15" Августа 2023 г.

Примерное циклическое двухнедельное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ "Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №1"

День: Понедельник-Пятница  
 Неделя: Первая

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 мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>1 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
сб.2004	515	кукуруза сахарная консервированная	60	1,26	2,46	6,48	53,4	0,14	0,02	0	10,6	1,44
сб.2004	492	Плов из птицы	100/150	20,1	19,75	45,25	447,5	0,25	0,025	0	13,25	1,75
сб.2004	686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0	15,2	60	0	0	2,8	14,2	0,4
сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
		<b>Итого за день</b>	<b>547</b>	<b>23,94</b>	<b>22,45</b>	<b>81,69</b>	<b>631,40</b>	<b>0,423</b>	<b>0,054</b>	<b>2,80</b>	<b>44,05</b>	<b>3,92</b>
<b>2 день</b>												
<b>Завтрак</b>												

сб.2004	576	свежий огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,024	0,024	6	13,8	0,36
сб.2004	520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,13	0,1	5,1	39	1,05
сб.2004	388/587	Биточки рыбные в томатном соусе	90/30	12,48	9,36	16,2	202,8	0,059	0,092	0,87	33,03	0,66
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>	560	19,39	16,41	75,56	533,20	0,256	0,235	13,97	98,83	3,80

**3 день**

<b>Завтрак</b>												
сб.2004	523	Овощи отварные	60	0,84	2,28	2,22	33	0,02	0,02	12,72	22,2	0,36
сб.2004	508	Каша рассыпчатая перловая	150	4,5	6,00	32	204	0,04	0,02	0	19,5	0,9
сб.2004	471\600	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90/30	14,28	14,22	15,48	249,6	0,063	0,167	1,26	12,8	2,07
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>	560	22,1	22,74	79,46	615,1	0,156	0,216	13,98	65,5	4,06

Технологическая и нормативная документация /	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe	

**4 день**

<b>Завтрак</b>												
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	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
сб.2004	96	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	1,2	0,02
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	697,5	0,307	0,413	3,1	438,7	3,1

**5 день**

<b>Завтрак</b>												
сб.2004	576	Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0,024	15,6	8,4	0,6
сб.2004	516	Макаронные отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,05	0,01	0,01	5,7	0,78

сб.2004	451/587	Котлета из говядины с соусом	90/30	15,09	14,4	16,92	261,3	0,09	0,18	9,36	34,83	2,43
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>			560	<b>23,28</b>	<b>20,91</b>	<b>99,81</b>	<b>684,7</b>	<b>0,209</b>	<b>0,223</b>	<b>24,97</b>	<b>55,93</b>	<b>4,24</b>

День: Понедельник - Пятница

Неделя: Вторая

Технологическая и нормативная документация /	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С		
												Сезон: осенний - зимний
<b>6 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
сб.2004	576	Свежий огурец	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,024	0,024	6	13,8	0,36
сб.2004	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0,1	0	14,25	4,5
сб.2004	423	Бефстроганов из говядины	100	17,6	9,2	3,4	169	0,04	0,13	0,67	26,8	2,21
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>			540	<b>29,66</b>	<b>17,30</b>	<b>93,66</b>	<b>650,9</b>	<b>0,307</b>	<b>0,273</b>	<b>7,17</b>	<b>88,85</b>	<b>8,9</b>

7 день

<b>8 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Технологическая и нормативная документация /	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С		
												Сезон: осенний - зимний
сб.2004	366	Запеканка из творога	200	34,2	24,4	31	488	0,09	0,67	0,8	395	1,33
сб.2004	596	Соус молочный (сладкий)	60	1,6	3,4	9,8	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	15	58	0	0	0	5	0,4
<b>Итого за день</b>			490	<b>38,28</b>	<b>28,04</b>	<b>70,56</b>	<b>690,9</b>	<b>0,143</b>	<b>0,739</b>	<b>1,2</b>	<b>460</b>	<b>2,16</b>
<b>Завтрак</b>												
сб.2004	576	Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0,024	15,6	8,4	0,6
сб.2004	333	Макароны с сыром	250	13,5	15,40	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
		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0,00	30,6	118	0	0	0	1	0,1
сб.2004	648	<b>Итого за день</b>	540	16,44	15,76	100,89	620,4	0,169	0,153	15,72	274,15	2,4

Технологическая и нормативная документация /	№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe	

**9 день**

<b>Завтрак</b>												
сб.2004	302	Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным	250	7	13	33	287,5	0,22	0,22	1,77	193,25	2,12
сб.2004	96	Масло (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	0	0,01	0	1,2	0,02
сб.2004	97	Сыр порционный	15	3,8	3,8	4,85	60	0,004	0,054	0,1	135	0,13
сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
сб.2004	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	0,297	0,453	3,17	461,45	2,7

**10 день**

<b>Завтрак</b>												
сб.2004	515	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	2,34	3,78	43,2	0,12	0,04	0	16	1,8
сб.2004	553	Сложный гарнир	150	3,3	6,45	20,25	154,5	0,08	0,1	15,3	61	2,2
сб.2004	462/587	Тефтели из говядины в соусе	90/30	13,2	16,2	14,31	257,7	0,09	0,18	1,71	28,8	2,07
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>	560	21,58	25,23	74,3	613,9	0,333	0,339	19,01	118,8	7,8
		<b>Средняя сбалансированность за 10 дней</b>		1	1	4						
		<b>Итого за 10 дней</b>		229,20	225,72	836,42	6312,00	2,600	3,098	105,09	2106,26	43,08
		<b>В среднем за 1 день</b>		22,92	22,572	83,642	631,2	0,26	0,31	10,509	210,626	4,308