

ПАСОВАНО

гор МБОУ "Поспелихинская СОШ "1"

Н.А. Пустовойтенко

2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Общепит"

И.Н. Ткаченко

"20" августа 2024 г.

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

Понедельник-Пятница

1-Первая

Сезон: осенний-зимний

Классическая и авторская рецептура / технологическая карта / 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 ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
2004	прил № 1	Фрукт (яблоко, банан, мандарин)	100	0,3	0	8,6	40	0,01	0,007	2,53	7	0,124
2004	333	Макароны с сыром	250	13,5	15,4	53,25	417,5	0,1	0,12	0,12	258,75	1,37
2004	685	Чай с сахаром	200	0,20	0	15	58	0	0	0	5	0,4
2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
		Итого за день	580	16,28	15,64	91,61	586,00	0,143	0,136	2,65	276,75	2,22

2 день												
Завтрак												
сб.2004	523	Овощи отварные	60	0,84	2,28	4,56	43,2	0,02	0,02	12,7	22,2	0,36
сб.2004	417/600	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	90/30	11,13	11,97	8,19	188,7	0,059	0,152	0,126	11,7	1,87
сб.2004	330	Шкоре гороховое	150	14,1	6,9	33,4	255	0,1	0,25	0	3,3	1,3
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 натуральный	200	1	0	21,2	88	0,01	0,01	2	7	1,4
		Итого за день	560	29,35	21,39	82,11	645,40	0,222	0,441	14,83	50,20	5,26
3 день												
Завтрак												
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	520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,13	0,1	5,1	39	1,05
сб.2004	499/591	Котлета из птицы с соусом	90/30	15,84	16,92	15,48	265,8	0,01	0,12	1,9	3	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	648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0,00	30,6	118	0	0	0	1	0,1
		Итого за день	560	23,07	26,25	86,52	661	0,295	0,269	7	65	3,98
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 ₁	В ₂	С	Са	Fe
4 день												
Завтрак												
сб.2004	302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	3,7	10	39,5	272,5	0,23	0,03	0	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
		Итого за день	505	14,69	27,34	91,67	670	0,307	0,263	1,4	438,7	3,1

5 день

Завтрак

сб.2004	576	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0,024	15,6	8,4	0,6
сб.2004	508	Какао гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,80	42,6	279	0,2	0,1	0	14,25	4,5
сб.2004	451/587	Бигочки 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	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	0,01	0,01	0,5	28	1,5
		Итого за день	560	27,33	22,56	107,96	749,2	0,369	0,323	25,46	91,48	9,36

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 мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe

6 день

Завтрак

сб.2004	523	Овощи отварные	60	0,84	2,28	4,56	43,2	0,02	0,02	12,7	22,2	0,36
сб.2004	516	Макарены отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,05	0,01	0,01	5,7	0,78
сб.2004	437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132	0,06	0,13	1,1	14,5	2,7
сб.2004	48	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0,009	0	6	0,33
сб.2004	686	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,00	15,2	60	0	0	2,8	14,2	0,4
		Итого за день	547	22,57	15,17	73,77	526,2	0,163	0,169	16,61	62,6	4,57

7 день

Завтрак

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	прил. №1	Фрукт (яблоко, банан, мандарин)	100	0,30	0	8,6	40	0,01	0,07	2,53	7	0,124
сб.2004	693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,16	1,3	124	0,8
		Итого за день	590	43,28	33,04	96,66	862,9	0,193	0,906	5,03	586	2,684

8 день

Завтрак

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 пшеницы	100/150	20,1	19,75	45,25	447,5	0,25	0,025	4	13,25	1,75
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
		Итого за день	540	23,64	22,45	97,09	689,4	0,423	0,054	4	30,85	3,62

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ 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 ₁	В ₂	С	Са	Fe

9 день

Завтрак

сб.2004	302	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	7,25	11,5	39,75	300	0,23	0,18	1,77	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	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
		Итого за день	505	16,54	26,54	75,32	586,5	0,307	0,413	3,1	440,7	2,4

10 день

Завтрак

сб.2004	576	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,024	0,024	3	0,6	0,36
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	0,155	1,008	26,52	1,89
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 натуральный	200	1	0	21,2	88	0,01	0,01	2	7	1,4
		Итого за день	560	20,26	22,95	72,02	579,1	0,237	0,298	21,308	101,12	6,18

Средняя сбалансированность за 10 дней

1

1

4

		Итого за 10 дней	5507	237,01	233,33	874,73	6555,70	2,657	3,272	101,38	2143,40	43,38
		В среднем за 1 день	550,7	23,701	23,333	87,473	655,57	0,2657	0,3272	10,1384	214,34	4,3378