



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 21"
 Е.И. Маркова

« 21 » Октября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор Унитарного предприятия
 «Администрация района г. Славгорода»
 З.Н. Ковшира
 2023 г.

Примерное цикличное меню горячих завтраков
 для организации питания детей в школах

период: осень - зима

5-11 класс

День: понедельник
 Неделя: первая

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
177	Каша молочная ("Дружба", манная, кукурузная, рисовая)	250/5	13,05	13,89	51,63	383,75	0,33	1,5	10,12	-	198,25	321,62	108,38	3,44				
3	Бутерброд с маслом и сыром	33/5/7	3,33	10,76	15,33	109,27	0,01	0,07	85	-	98,4	52	5,7	0,45				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4				
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого	550	19,66	25,73	101,90	628,24	0,34	1,57	95,12	0,00	302,65	373,62	114,08	4,29				
608.	Котлетки (биточки, шинцели) с соусом	110	17,6	18,48	15,18	284,9	-	-	-	-	16,72	188,1	32,34	3,3				
679	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16				
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,4	-	3,6	0,17				
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,93	1,73	33,50	171,55	-	-	-	-	-	-	-	-				

День: вторник
 Неделя: первая

Итого	550	30,53	26,19	111,67	796,46	0,20	1,07	0,02	0,00	36,97	410,50	107,94	7,63
-------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	-------	--------	--------	------

День: среда

Неделя: первая

304	Плов из мяса	250	25,67	35,83	40	591,67	0,13	2,83	-	-	51	-	-	4,67
33	Салат овощной	50	0,72	3,04	4,18	46,95	0,01	-	-	-	17,58	20,48	10,45	0,67
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		550	29,47	39,95	76,26	795,44	0,14	2,83	0,00	0,00	68,74	20,48	10,45	5,34

День: четверг

Неделя: первая

	Печень по-строгановски	90	13,1	15,10	2,59	198,70	0,018	0,82	-	-	19,62	138,74	19,8	2,75
679	Картофельное пюре/каша рассыпчатая	160	7,96	5,98	38,22	245,63	0,20	-	0,018	-	13,84	222,40	72	4,20
33	Булочка домашняя	50	0,58	2,43	3,34	38,56	0,01	-	-	-	14,06	16,38	8,36	0,54
868	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	22,28	84,78	0,01	0,97	-	-	5,76	-	3,24	0,16
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		550	24,75	24,59	87,37	674,89	0,23	1,79	0,02	0,00	53,28	377,52	103,40	7,65

День: пятница

Неделя: первая

68	Жаркое по-домашнему	250	15,63	16,99	21,46	303,13	0,11	0,28	-	-	23,19	-	-	3,13
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
472	Салат овощной	50	0,87	3,63	5,02	56,33	0,01	5,700	-	-	21,10	24,58	12,53	0,80
147	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		550	19,62	21,70	72,17	560,88	0,13	7,06	0,00	0,00	50,69	24,58	16,13	4,10

День: понедельник

Неделя: вторая

536	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02	-	-	-	14,4	95,4	12	1,08
694	Макаронные отварные	180	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
3	Булгурборд с повидлом (джемом)	40/15	2,79	12,1	16,79	183,07	0,24	-	0,21	7,79	308,56	310	61,3	2,49
943	Чай с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,08	-	34	45	7	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	55	3,70	1,30	25,13	128,66	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	27,28	41,43	163,93	1066,91	0,53	0,00	0,29	7,79	359,29	560,46	100,85	5,90

День: вторник

Неделя: вторая

486	Рыба тушеная в соусе с овощами	130	14,2	2,8	7,4	110,6	0,02	-	30	-	12	52	62	1,4
679	Картофельное пюре/каша рассыпчатая	160	4,21	14	6,8	313,24	0,05	1,82	0,32	-	204,46	131,97	19,98	0,45
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	22,77	54,78	68,27	668,15	0,08	2,90	30,32	0,00	222,86	183,97	85,58	2,03

День: среда

Неделя: вторая

608	Тефтеля мясная паровая с овощами в соусе	110	9,24	12,79	15,25	222,64	-	-	-	-	-	-	-	-
679	Рис отварной	160	4,21	14	6,8	313,24	0,05	1,82	0,32	-	204,46	131,97	19,98	0,45
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6	-	-	0,4
147	Хлеб пшеничный йодированный	80	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	17,96	64,77	65,37	713,99	0,05	1,82	0,32	0,00	210,46	131,97	19,98	0,85

День: четверг

Неделя: вторая

246	Гуляш мясной	130	14,55	16,78	2,88	220,78	0,02	1	-	-	326,2	-	-	0,62
679	Каша рассыпчатая (пшениая, гречневая, перловая)	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,4	72	4,16
147	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,31	37,98	29,32	150,11	-	-	-	-	-	-	-	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,011	1,08	-	-	6,4	-	3,6	0,18
	Итого	550	26,86	60,74	95,19	710,90	0,22	2,08	0,02	0,00	346,45	222,40	75,60	4,96

День: пятница

Неделя: вторая

536	Макаронные изделия отварные с маслом и сыром	190/7/1 0	20,63	14,12	88,18	543,11	0,26	0,78	0,15	2,91	321,92	264,39	34,67	2,41
679	Пирог с повидлом	80	4,72	2,48	43,68	212	0,048	0,064	-	-	13,6	-	-	0,864
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34	45	7	-
147	Хлеб пшеничный йодированный	65	3,50	35,27	27,23	139,39	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	552	30,25	53,87	181,49	1010,50	0,32	0,84	0,92	2,91	369,52	309,39	41,67	3,27