



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ СОШ № 21"
 Е.И. Маркова
 " 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 21" г.Славгорода»
 З.Н. Ковшира
 " 2023г.



Примерное цикличное меню горячих завтраков
 для организации питания детей в школах

период: осень - зима

1-4 класс

День: понедельник
 Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
177	Каша молочная ("Дружба", манная, кукурузная, рисовая)	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	-	-	-	158,60	257,30	86,70	2,75	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/7/8	3,66	11,84	16,86	120,20	0,01	0,08	85,00	-	-	-	98,40	52,00	5,70	0,45	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40	
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	500	16,76	23,81	89,60	540,98	0,27	1,28	166,00	0,00	-	-	263,00	309,30	92,40	3,60	

День: вторник

Неделя: первая

608, 119	Котлеты (биточки, шницели) с соусом	110	19,80	20,79	17,07	320,52	-	-	-	-	18,81	211,62	36,39	3,72
679	Картофельное пюре	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19	-	0,02	-	13,85	222,40	72,00	4,16
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	84,78	0,01	1,00	-	-	5,76	-	3,24	0,15
147	Хлеб пшеничный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	30,88	27,85	98,52	758,33	0,20	1,00	0,02	0,00	38,42	434,02	111,63	8,03

День: среда

Неделя: первая

33	Салат овощной	60	1,04	4,36	6,02	67,6	0,012	6,84	-	-	25,32	29,50	15,04	0,96
304	Плов из мяса	200	20,53	28,67	32,00	473,33	0,10	2,27	-	-	40,80	-	-	3,73
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	24,03	33,89	66,60	676,31	0,11	9,11	0,00	0,00	66,28	29,50	15,04	4,69

День: четверг

Неделя: первая

472	Булочка домашняя	60	4,22	4,82	33,31	193,00	0,07	0,01	-	-	16,40	-	-	0,70
690	Печень по -строгановски	80	6,24	12,00	12,72	134,40	0,02	-	-	-	14,40	95,40	12,00	1,08
6	Картофельное пюре	150	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-

Итого	520	25,67	31,50	159,49	924,50	0,33	0,01	0,00	0,00	39,13	205,46	32,55	4,51
-------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

День: пятница

Неделя: первая

68	Жаркое по-домашнему (мясо, курица)	200	15,00	16,31	20,60	291,00	0,10	0,27	-	22,27	-	-	3,00
33	Салат овощной/овоци порционно	50	0,87	3,63	2,51	56,33	0,01	5,70	-	21,10	24,58	12,53	0,80
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный	50	3,08	1,08	20,94	107,22	-	-	-	-	-	-	-
Итого		500	18,99	21,02	68,81	548,75	0,12	7,04	0,00	49,77	24,58	16,13	3,97

День: понедельник

Неделя: вторая

536	Сосиска отварная	60	6,24	12,00	12,72	134,40	0,02	-	-	14,40	95,40	12,00	1,08
694	Макаронные изделия отварные с маслом	160	14,04	14,97	92,69	538,42	0,256	-	-	2,49	117,4	21,92	2,49
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	6,00	-	-	0,40
3	Бутерброд с повидлом (джемом)	40/15	3,33	10,76	15,33	109,27	0,01	0,07	85,00	98,40	52,00	5,70	0,45
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-
Итого		505	25,66	38,38	147,30	874,42	0,29	0,07	85,00	121,29	264,80	39,62	4,42

День: вторник

Неделя: вторая

335	Рыба тушеная в соусе с овощами	110	60,06	4,56	4,84	633,23	0,132	5,19	29,70	3,31	78,08	285,14	75,11	1,45
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	-	36,98	86,60	27,75	1,01
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	6,40	-	3,60	0,17	

	Плюшка с сахаром	60	10,98	1,86	40,86	198,00	0,05	0,09	-	1,32	42,67	124,29	36,34	2,45
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	560	76,60	12,08	108,35	1 148,46	0,33	24,52	55,20	4,63	164,13	496,03	142,80	5,08

День: среда

Неделя: вторая

174	Тефтеля мясная паровая с овощами в соусе	110	4,89	12,92	16,60	215,87	0,04	1,37	138,49	-	17,92	97,79	2,52	1,30
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	16,28	28,39	123,04	777,35	0,63	1,37	138,62	0,00	164,68	489,87	117,72	5,28

День: четверг

Неделя: вторая

246	Гуляш мясной	110	16,01	18,47	3,17	242,87	0,02	1,00	-	-	23,98	169,57	24,20	3,36
679	Каша рассыпчатая (пшеничная, гречневая, перловая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,50	67,50	3,90
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	500	25,97	24,93	81,21	653,29	0,21	2,07	0,02	0,00	43,36	378,07	95,30	7,43

День: пятница

Неделя: вторая

536	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	160/7/10	16,15	11,07	69,06	425,37	0,203	0,61	0,122	2,28	252,13	207,07	27,15	1,89
-----	--	----------	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	-	0,77	-	34,00	45,00	7,00	-
	Пирог с повидлом	70	4,13	2,17	38,22	185,50	0,04	0,06	-	-	11,90	-	-	0,76
147	Хлеб пшеничный	55	3,39	1,19	23,98	117,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	502	25,07	16,43	153,66	844,81	0,26	0,67	0,89	2,28	298,03	252,07	34,15	2,65