



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ «Пригородная СОШ»
 Н.Б.Лемке
 2024г.

Примерное циклическое меню горячих завтраков
 для организации питания детей в школах



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МУП «Горевый ряд г. Славгорода»
 З.Н. Ковшира
 2024г.

период: осень - зима

День: понедельник
 Неделя: первая

1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--------|---|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------------|--------------|------|--------|------|--------|--------------------------|-------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | 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 йодированный | 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. | Котлеты (биточки, шницели) с соусом | 110 | 19,80 | 20,79 | 17,07 | 226,12 | - | - | - | - | 18,81 | 211,62 | 36,39 | 3,72 |
| 679 | Картофельное пюре | 160 | 7,96 | 5,98 | 38,23 | 209,00 | 0,19 | - | 0,02 | - | 13,85 | 222,40 | 72,00 | 4,16 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,04 | 0,00 | 22,28 | 54,00 | 0,01 | 1,00 | - | - | 5,76 | - | - | 3,24 |
| 147 | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,08 | 1,08 | 20,94 | 107,22 | - | - | - | - | - | - | - | 0,15 |
| | Итого | 500 | 30,88 | 27,85 | 98,52 | 596,34 | 0,20 | 1,00 | 0,02 | 0,00 | 38,42 | 434,02 | 111,63 | 8,03 |

День: среда
Неделя: первая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 304 | Плов из мяса | 200 | 25,67 | 35,83 | 40,00 | 287,50 | 0,13 | 2,83 | - | - | 51,00 | - | - | 4,67 |
| 33 | Салат овощной | 50 | 1,04 | 4,36 | 3,01 | 67,60 | 0,01 | 6,84 | - | - | 25,32 | 29,50 | 15,04 | 0,96 |
| 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 | 500 | 29,79 | 41,27 | 75,09 | 511,92 | 0,14 | 9,67 | 0,00 | 0,00 | 76,48 | 29,50 | 15,04 | 5,63 |

День: четверг
Неделя: первая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 690 | Печень по-строгановски/запеканка из печени | 90 | 7,02 | 13,50 | 14,31 | 151,20 | 0,02 | - | - | - | 16,20 | 107,33 | 13,50 | 1,22 |
| 6 | Картофельное пюре | 160 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 209 | 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 йодированный | 50 | 3,08 | 1,08 | 20,94 | 107,22 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | 500 | 23,46 | 28,61 | 136,15 | 495,42 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,53 | 217,39 | 34,05 | 3,95 |

День: пятница
Неделя: первая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|-------|------|
| 536 | Макаронные изделия отварные с сыром и маслом | 160/10/10 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,068 | - | 25,2 | - | 5,83 | 44,60 | 25,34 | 1,33 |
| 33 | Салат овощной | 60 | 1,04 | 4,36 | 3,01 | 67,60 | 0,01 | 6,84 | - | - | 25,32 | 29,50 | 15,04 | 0,96 |
| 951 | Кофейный напиток | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 0,02 | - | 0,77 | - | 34,00 | 45,00 | 7,00 | - |
| 147 | Хлеб пшеничный йодированный | 60 | 3,08 | 1,08 | 20,94 | 107,22 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | 500 | 12,14 | 12,86 | 78,08 | 492,96 | 0,10 | 6,84 | 25,97 | 0,00 | 65,15 | 119,09 | 47,37 | 2,29 |

День: понедельник
Неделя: вторая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 536 | Сосиска отварная | 50 | 5,20 | 10,00 | 10,60 | 112,00 | 0,02 | - | - | - | 12,00 | 79,50 | 10,00 | 0,90 |
| 694 | Макаронные изделия отварные с маслом | 160 | 5,88 | 4,82 | 28,20 | 179,68 | 0,06 | - | 22,4 | - | 5,18 | 39,64 | 22,52 | 1,18 |
| 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 йодированный | 35 | 1,85 | 0,65 | 12,56 | 64,33 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | 500 | 16,46 | 26,23 | 80,69 | 493,28 | 0,09 | 0,07 | 107,40 | 0,00 | 121,58 | 171,14 | 38,22 | 2,93 |

День: вторник
Неделя: вторая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|-------|-------|------|--------|-------|------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 335 | Рыба тушеная в соусе с овощами/рыбная котлета | 110 | 60,06 | 4,56 | 4,84 | 162,44 | 0,132 | 5,19 | 29,70 | 3,31 | 78,08 | 285,14 | 75,11 | 1,45 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 209,7 | 0,59 | - | 0,13 | - | 140,76 | 392,08 | 115,2 | 3,58 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 60,00 | 0,01 | 1,07 | - | - | 6,40 | - | 3,60 | 0,17 |
| 147 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,46 | 0,86 | 17,44 | 85,78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | 500 | 71,29 | 20,03 | 122,04 | 517,92 | 0,73 | 6,26 | 29,83 | 3,31 | 225,24 | 677,22 | 193,91 | 5,20 |

День: среда
Неделя: вторая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|-------|--------|-------|------|
| 174 | Тертелья 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 |
| 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 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | - | - | - | - | 6,00 | - | - | 0,40 |
| 147 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,46 | 0,86 | 17,44 | 85,78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | 500 | 10,61 | 18,58 | 68,49 | 466,90 | 0,18 | 19,54 | 163,99 | 0,00 | 60,90 | 184,39 | 30,27 | 2,71 |

День: четверг
Неделя: вторая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 246 | Гуляш мясной | 110 | 16,01 | 18,47 | 3,17 | 127,60 | 0,02 | 1,00 | - | - | 23,98 | 169,57 | 24,20 | 3,36 |
| 679 | Каша рассыпчатая (пшеница, 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 | 60,00 | 0,01 | 1,07 | - | - | 6,40 | - | 3,60 | 0,17 |
| 147 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 2,46 | 0,86 | 17,44 | 85,78 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | 500 | 25,97 | 24,93 | 81,21 | 503,83 | 0,21 | 2,07 | 0,02 | 0,00 | 43,36 | 378,07 | 95,30 | 7,43 |

День: пятница
Неделя: вторая

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|---|---|-------|---|---|------|
| 68 | Жаркое по-домашнему (мясо, курица) | 200 | 15,00 | 16,31 | 20,60 | 291,00 | 0,10 | 0,27 | - | - | 22,27 | - | - | 3,00 |
|----|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|---|---|-------|---|---|------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 60,00 | 0,01 | 1,07 | - | - | 6,40 | - | 3,60 | 0,17 |
| 33 | Салат овощной | 50 | 1,04 | 4,36 | 3,01 | 67,60 | 0,01 | 6,84 | - | - | 25,32 | 29,50 | 15,04 | 0,96 |
| 147 | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,08 | 1,08 | 20,94 | 107,22 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | 500 | 19,16 | 21,75 | 69,31 | 525,82 | 0,12 | 8,18 | 0,00 | 0,00 | 53,99 | 29,50 | 18,64 | 4,13 |