

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора МБОУ "СОШ № 13"

Е.Е.Ткаченко

2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Торговый ряд 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

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюд                            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность,<br>ккэл | Витамины, мг |      |        |      | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|-----------|---|-----------------|------------------|-------|-------|---|--------------|------|--------|------|--------------------------|--------|-------|------|
|           |   |                 | Б                | Ж     | У     |   | В1           | С    | А      | Е    | Са                       | Р      | Mg    | Fe   |
| 177       | Каша молочная<br>("Дружба", манная,<br>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<br>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 | 245,84 | 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/овощи 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 | 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 | 0,00 | 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 (пшенная, 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 |