

Утверждаю
и.о. Директора МБОУ СОШ № 5
М.А. Перфильева
« ____ » _____ 2024/2025 уч.год.

Примерное цикличное меню для горячих завтраков (10 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания обучающихся с 1-4 классы МБОУ СОШ № 5 города Алейска

№ ТК	Прием пищи Наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые ценности (г)			Энерг. Ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День – 1														
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,2	12,1	16,1	166	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
	Хлеб пшеничный 1с	40	3	0,36	19,4	92,8	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Булочка сдобная	60	6,96	4,92	23,9	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Итого		19,36	17,38	73,1	536,2	0,18	7,91	14,39	1,84	86,33	233,18	60,42	2,27
День – 2														
137	Макаронные изделия отварные с маслом	200/4	7,3	5,6	44,5	262	0,09		23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
206	Гуляш	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74			17,44		17,62	2,45
	Хлеб пшеничный 1с	50	3,75	0,45	24,25	116	0,07			0,69	12,5	40,6	7	0,55
189	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3	3,1	17,9	109	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Итого		25,69	22,58	88,96	663,8	0,19	1	32,6	1,86	95,68	133,84	40,45	4,09
День – 3														
113	Каша гречневая рассыпчатая	200/4	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	285,26	174,66	5,3

66	Котлета мясная	100	14,5	19,5	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	Соус томатный	40	0,4	1,35	1,8	20,25	0,01	0,8			3,52	6,57	2,67	0,1
	Хлеб пшеничный 1с	50	3,75	0,45	24,25	116	0,07			0,69	12,5	40,6	7	0,55
196	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Итого		30,55	29,1	118,45	789,25	0,38	2,78	41,92	7,87	192,38	536,06	257,67	8,82
	День – 4													
65	Жаркое по домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	5,01		4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
	Овощная нарезка (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
	Хлеб пшеничный 1с	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
	Напиток сокосодержащий	200	0,5		34	103	0,02	4			20			0,2
	Итого		22,2	17,95	79,1	532	0,24	19,01		4,73	78,78	288,8	70,83	4,56
	День – 5													
418	Пюре из гороха с маслом	200/5	11,9	5	43	296,5	0,7	6,62	27,14	1,64	215,64	385,43	170,99	8,35
206	Гуляш	100	11,64	13,43	2,31	176,8	0,02	0,74			17,44		17,62	2,45
	Хлеб пшеничный 1с	40	3	0,36	19,4	92,8	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Яблоко	100	0,5		11,4	48	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого		27,24	18,79	89,81	667,1	0,8	17,36	27,14	2,21	259,48	428,93	204,61	13,59
	День – 6													
34	Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной	250/10	4,2	8,7	12	105	0,04	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
	Хлеб пшеничный 1с	40	3	0,36	19,4	92,8	0,07			0,69	12,5	40,6	7	0,55
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Корж песочный	60	8,96	6,92	23,9	256,2	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Итого		16,36	15,98	69	507	0,14	7,96	41,06	1,49	62,12	123,63	33,14	4,19
	День – 7													
90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,77	42,84		27,56	254,9	50,7	2,34
	Хлеб пшеничный 1с	50	3,75	0,45	24,25	116	0,07			0,69	12,5	40,6	7	0,55

	Напиток сокосодержащий	200	0,5		34	103	0,02	4			20			0,2
	Итого		28,05	24,75	98,45	698	0,17	4,77	42,84	0,69	60,06	295,5	57,7	3,09
	День – 8													
137	Макаронные изделия отварные с маслом	200/4	7,3	5,6	44,5	262	0,09		23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
66	Котлета мясная	100	14,5	19,5	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	Соус томатный	40	0,4	1,35	1,8	20,25	0,01	0,8			3,52	6,57	2,67	0,1
	Хлеб пшеничный 1с	50	3,75	0,45	24,25	116	0,07			0,69	12,5	40,6	7	0,55
196	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8		2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Итого		28,35	27	124,75	787,25	0,27	1,65	26,19	7,69	134,13	304,89	92,75	4,51
	День – 9													
121	Каша рисовая молочная	200/3	5,8	9,4	34,8	247	0,11	0,25	71,61	0,32	141,42	163,21	40,45	0,9
	Батон городской	50	3,9	0,4	25,5	122					5,7	19,5	3,9	0,3
	Булочка сдобная	60	6,96	4,92	23,9	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
	Сыр твердый порциями	20	4,7	5,9		72,8	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
184	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	53					0,4			0,04
	Яблоко	100	0,5		11,4	48	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого		22,06	20,62	109,3	767,2	0,15	10,37	124,97	1,06	307,7	303,64	63,77	4,02
	День – 10													
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,8	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
	Овощная нарезка (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
54	Рыба тушеная в томате с овощами	120	13,3	9,1	3,9	157,7	0,12	1,03	14,62	1,65	22,98	138,99	32,53	0,8
	Хлеб пшеничный 1с	40	3	0,36	19,4	92,8	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
188	Кофейный напиток с сахаром	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Итого		23,7	18,16	73	553,5	0,37	25,21	53,8	2,62	156,87	364,08	97,69	3,44

Меню составлено на основе сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания:22

-Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010

-5-е издание, переработанное и дополненное, 2012, г.Пермь