

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 5

_____ Н.В.Рогашова
« ____ » _____ 2023г.

Примерное цикличное меню для горячих завтраков (10 дней) и пищевая ценность приготавливаемых 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														
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	8,7	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	Хлеб пшеничный 1с	40	3	0,36	19,4	92,8	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
202	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,2	2,75	10	119				0,2				
	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		16,86	16,73	72,8	580,2	0,32	7,11	32,06	1,4	54	169,21	50,28	2,92
День – 2														
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
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
	Напиток сокоосодержащий	200	0,5		34	103	0,02	4			20			0,2
	Итого		21,4	17,85	76,6	518	0,21	9,01		4,63	55,78	246,8	56,83	3,96
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

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	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													
136	Бобовые отварные(горох)	200/3	11,9	5	43	296,5	0,7	6,62	27,14	1,64	215,64	385,43	170,99	8,35
72	Тефтели с рисом	100	9,1	16,4	12	241,3		0,15	1,25		2,85	34,45	7,05	2,85
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	40	3	0,36	19,4	92,8	0,05			0,55	10	32,5	7	0,55
196	Компот из смеси сухофруктов +С витамин	200	2,4	0,1	41,4	171	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
	Итого		26,8	23,21	117,6	821,85	0,77	7,83	37,39	2,24	285,34	498,1	193,8	11,95
	День – 9													
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
192	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Итого		26,29	23,08	93,86	689,8	0,21	1,26	41,6	1,92	152,98	195,78	61,33	4,89
	День – 10													
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

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

-Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010

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