УТВЕРЖДАЮ
директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Нагорск
_____ В.И.Леушина

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

1 неделя

	масса порций	Б	Ж	У	энергетич. ценность	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	№ рецептуры	сборник рецептур
Понедельник													
завтрак													
Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,4	1,9	33,0	17,2	7,0	0,5	0,0	0,1	2,3	13	2012
Котлеты рубленные из птицы	90/5	11,0	15,8	11,5	235,8	16,4	16,8	1,2	0,1	0,1	0,3	125	2012
Макаронные изделия отварные	150	5,0	4,0	33,3	147,3	9,3	7,2	0,7	0,1	0,0	0,0	202	2012
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	5,0	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		
Итого		**18,0**	**22,2**	**68,8**	**512,5**	**48,2**	**35,0**	**3,4**	**0,2**	**0,2**	**2,6**		
Вторник													
завтрак													
Салат из белокочанной капусты	60	1,0	2,7	6,3	55,0	36,8	12,3	0,4	0,0	0,0	13,6	6	2012
Котлета	90\30	14,0	12,0	12,4	225,0	29,0	23,4	1,1	0,1	0,1	0,9	99	2012
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,0	3,5	37,6	200,0	55,3	27,0	1,2	0,1	0,1	8,5	169	2012
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	27,5	110,0	28,7	18,0	0,6	0,0	0,0	0,3	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	5,0	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		
Итого		**20,6**	**18,2**	**96,0**	**651,4**	**154,8**	**84,7**	**4,3**	**0,2**	**0,2**	**23,3**		

Среда													
завтрак													
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,2	0,1	7,1	33,8	30,0	17,3	1,0	0,0	0,0	3,7	28	2012
Биточки рыбные	90\5	14,0	15,8	11,6	249,8	44,7	28,0	1,2	0,2	0,1	0,3	83	2012
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	19,5	140,0	36,4	29,3	1,0	0,1	0,1	5,2	131	2012
Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	291	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	5,0	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		
Итого		**19,8**	**20,9**	**70,4**	**561,0**	**116,6**	**78,6**	**4,2**	**0,4**	**0,3**	**9,2**		
Четверг													
завтрак													
Борщ	200	1,8	6,6	10,9	110,0	40,5	20,0	0,9	0,1	0,1	7,0	54	2012
Запеканка из творога	75	13,7	9,9	18,0	215,5	137,2	20,0	0,4	0,0	0,2	0,3	213	2012
Какао с молоком (2в)	200	3,3	2,5	13,7	88,0	109,0	27,0	0,8	0,0	0,1	0,5	274	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	5,0	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		
Итого		**20,4**	**19,0**	**54,8**	**474,9**	**291,7**	**71,0**	**3,1**	**0,2**	**0,5**	**7,8**		
Пятница													
завтрак													
Салат картофельный с солёным огурцом	60	0,9	3,0	7,0	65,3	15,2	13,0	0,5	0,0	0,3	4,6	37	2012
Шницель	90	14,0	12,0	12,4	225,0	29,0	23,4	1,1	0,1	0,1	0,9	99	2012
Капуста тушенная	150	3,0	4,8	14,2	113,0	77,0	29,0	1,1	0,1	0,1	24,7	134	2012
Чай с лимоном	200	0,0	0,0	10,2	41,0	3,1	0,8	0,1	0,0	0,0	2,8	270	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	5,0	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		
Итого		**19,5**	**19,8**	**55,9**	**505,7**	**129,3**	**70,2**	**3,8**	**0,2**	**0,5**	**33,0**		

2 неделя													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(	витамины,микроэлементы (мг)						№ рецептуры	сборник рецептур
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C		
Понедельник													
завтрак													
Салат витаминный(капуста, морковь, яблоки, растительное масло)	60	0,8	2,4	6,6	54,0	22,9	11,6	0,5	0,0	0,0	8,2	21	2012
Фрикадельки из кур	90\5	13,0	14,0	10,0	220,5	51,0	17,2	1,0	0,1	0,1	0,5	124	2012
Каша рисовая рассыпчатая	150\5	3,0	3,4	37,7	200,8	55,3	60,0	1,1	0,1	0,1	8,5	169	2012
Кофейный напиток на молоке(2в.)	200	3,0	2,8	18,5	109,0	105,9	12,0	0,1	0,0	0,1	0,5	272	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	4,9	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		
Итого		**21,4**	**22,6**	**84,9**	**645,7**	**239,8**	**104,8**	**3,7**	**0,3**	**0,3**	**17,7**		
Вторник													
завтрак													
Котлета рыбная	90\5	14,0	15,8	11,6	249,8	44,7	28,0	1,3	0,2	0,1	0,3	83	2012
Макаронные изделия отварные	150	5,0	4,0	33,3	193,9	9,4	7,0	0,7	0,1	0,0	0,0	202	2012
Компот из кураги	200	1,0	0,0	27,5	110,0	28,7	18,0	0,6	0,0	0,0	0,3	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	5,0	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		
Фрукт ***(яблоко)	120	0,4	0,1	3,8	19,0	17,5	6,0	0,1	0,0	0,0	18,0		
Итого		**22,0**	**19,9**	**88,4**	**634,1**	**105,3**	**63,0**	**3,7**	**0,3**	**0,2**	**18,7**		
Среда													
завтрак													
Гуляш из отварной говядины	90\50	18	16,3	6,2	248,63	15,09	22	2,3	0,03	0,08	0,4	93	2012
Картофельное пюре	150	3,0	5,00	20,50	140,00	36,41	29,0	1,00	0,11	0,10	5,18	131	2012
Кисель	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	291	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	5,0	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		2012
Итого		**22,6**	**21,3**	**58,9**	**526,1**	**57,0**	**55,0**	**4,3**	**0,2**	**0,2**	**5,6**		

Четверг													
завтрак													
Биточки из говядины	90\30	14,0	12,0	12,4	225,0	18,6	23,0	1,0	0,1	0,1	0,9	99	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,0	5,2	34,7	223,3	12,9	112,0	4,0	0,2	0,1	0,0	165	2012
Компот из яблок свежих	200	0,0	0,0	17,2	68,0	6,0	3,0	0,7	0,0	0,0	1,6	279	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	5,0	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		
Итого		**23,6**	**17,2**	**76,5**	**577,7**	**42,5**	**142,0**	**6,7**	**0,4**	**0,2**	**2,5**		
Пятница													
завтрак													
Салат из капусты, помидор и огурцов	70	2,2	6,00	5,60	89,70	45,00	15,00	0,7	0,00	0,10	33,00	11	2012
Каша манная молочная жидкая	200	10,0	10,0	33,5	260,0	212,0	28,4	0,4	0,1	0,2	0,9	182	2012
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,9	35,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,6	0,0	12,2	61,4	5,0	4,0	1,0	0,1	0,0	0,0		
Фрукт ***(мандарин, апельсин)	200	1,8	0,4	16,4	99,0	68,0	20,0	0,2	0,1				
Итого		**15,6**	**16,4**	**77,6**	**545,1**	**330,3**	**67,4**	**2,3**	**0,2**	**0,3**	**33,9**		
		20,4	**19,8**	**73,2**	**563,4**	**151,5**	**77,2**	**3,9**	**0,3**	**0,3**	**15,4**		

Используемый сборник рецептур: 1. Сборник технологический карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа, ИП Поляковский Ю.И., 2012, 352 стр.