

Утверждаю:

Директор МАОУ "СОШ №132"

им. Н.М. Малахова

И.В. Борисенко



Примерное цикличное меню для школьных завтраков учащихся 1-4 классов (2 четверть 2024-2025 уч года)

Категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
38	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная кукурузная	200	6,280	6,060	20,280	224,860
б/н	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	70	7,430	7,970	19,980	183,080
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,670	14,540	60,000	499,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	15,670	14,540	60,000	499,23
День 2							
53	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,340	4,140	16,400	182,320
б/н	ЗАВТРАК	Печенье	75	4,620	6,850	26,180	212,830
164	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	3,220	12,540	92,940
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	14,420	14,700	67,840	552,100
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			505	14,420	14,700	67,840	552,100
День 3							
4	ЗАВТРАК	Помидор в нарезке	60	0,670	0,150	2,250	12,830
61	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	2,950	2,840	31,590	214,350
111	ЗАВТРАК	Голень куриная в белом соусе	110	13,730	13,430	0,760	218,960
188	ЗАВТРАК	Компот из яблок и вишни	200	0,160	0,100	10,080	41,500
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	19,370	17,010	57,400	551,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	19,370	17,010	57,400	551,65

День 4							
46	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	6,120	6,240	17,640	170,320
142	ЗАВТРАК	Соус из смородины	30	0,220	0,090	10,120	49,690
б/н	ЗАВТРАК	Гренки пикантные	70	6,550	6,390	10,290	188,660
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	14,910	13,250	58,010	502,340
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	14,910	13,250	58,010	502,340
День 5							
85	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	16,530	15,750	21,720	338,740
138	ЗАВТРАК	Соус шоколадный	30	1,710	1,610	10,870	76,180
196	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	16,640	83,320
б/н	ЗАВТРАК	Яблоко	200	0,760	0,760	19,540	88,760
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	19,680	18,400	68,770	587,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	19,680	18,400	68,770	587,000
День 6							
44	ЗАВТРАК	Каша "Янтарная"(пшено с яблоком)	200	5,560	6,720	20,510	261,160
б/н	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	70	7,430	7,970	19,980	183,080
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,010	15,220	60,450	537,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	15,010	15,220	60,450	537,91
День 7							
58	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,640	5,720	15,520	200,300
б/н	ЗАВТРАК	Вафли	75	2,400	2,100	22,600	206,580
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
162	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,400	3,500	12,780	100,380
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	14,300	11,810	63,620	571,270
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			505	14,300	11,810	63,620	571,270
День 8							
6	ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,440	3,090	2,320	30,590
118	ЗАВТРАК	Запеканка картофельная с говядиной	280	12,170	12,660	40,880	353,770
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
194	ЗАВТРАК	Компот из брусники	200	0,120	0,080	8,300	33,900
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	14,590	16,320	64,220	482,270
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	14,590	16,320	64,220	482,270

День 9							
82	ЗАВТРАК	Омлет с сыром	160/10	13,320	14,980	4,140	269,820
б\н	ЗАВТРАК	Яблоко	200	0,760	0,760	19,540	88,760
б\н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
196	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,680	0,280	16,640	83,320
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	16,620	16,510	53,040	505,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			590	16,620	16,510	53,040	505,91
День 10							
54	ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,080	5,260	19,340	141,780
213	ЗАВТРАК	Ватрушка творожная	60	8,760	8,240	19,560	249,240
2	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	10	0,100	5,200	0,100	74,800
б\н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,900	19,210	58,740	557,110
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	15,900	19,210	58,740	557,110
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			5360	160,470	156,970	612,090	5346,790
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			536	16,047	15,697	61,209	534,679

Согласно СанПин 2.3/2.43590-20 п.8.1.4,п.8.1.5 возможны изменения в меню.