

Утверждаю:

Директор МАОУ "СОШ №132"

И.И.М.Малыхова

И.В.Борисенко



Примерное циклическое меню для школьных завтраков учащихся 1-4 классов (4 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							
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
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,100	0,020	7,020	27,280
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,950	15,200	60,230	535,530
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	14,950	15,200	60,230	535,530
День 2							
58	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200	11,640	13,720	27,520	288,300
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
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	14,420	15,010	67,020	470,730
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	14,420	15,010	67,020	470,730
День 3							
4	ЗАВТРАК	Помидор в нарезке	60	0,670	0,150	2,250	12,830
70-1	ЗАВТРАК	Картофель жаренный из отварного	150	3,660	3,490	31,420	164,070
111	ЗАВТРАК	Голень куриная в белом соусе	110	13,730	13,430	0,760	218,960
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
188	ЗАВТРАК	Компот из яблок и вишни	200	0,160	0,100	10,080	41,500
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	20,080	17,660	57,230	501,370
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	20,080	17,660	57,230	501,370
День 4							
56	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,900	5,060	19,480	147,700

217	ЗАВТРАК	Кекс "Творожный"	60	8,390	5,890	25,620	235,820
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	16,350	16,660	64,940	549,610
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	16,350	16,660	64,940	549,610
День 5							
1	ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,500	4,400	3,010	53,700
79	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	6,350	7,810	9,730	214,980
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
162	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,400	3,500	12,780	100,380
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	16,490	16,580	48,010	521,830
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			505	16,490	16,580	48,010	521,830
День 6							
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
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,160	0,040	7,240	29,660
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	15,730	14,560	60,220	501,610
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	15,730	14,560	60,220	501,610
День 7							
53	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,340	4,140	16,400	182,320
б\н	ЗАВТРАК	Кекс шоколадный	70	4,790	6,150	21,430	144,440
б\н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	1,860	0,490	12,720	64,010
164	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,600	3,220	12,540	92,940
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	14,590	14,000	63,090	483,710
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	14,590	14,000	63,090	483,710
День 8							
7	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,300	3,610	2,190	33,610
61	ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	150	2,950	2,840	31,590	214,350
109-1	ЗАВТРАК	Котлета мясо-картофельная(говядина)	100	10,320	9,360	6,690	152,340
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:			540	16,550	16,380	61,490	498,210
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	16,550	16,380	61,490	498,210
День 9							
46	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	6,120	6,240	17,640	170,320

142	ЗАВТРАК	Соус из смородины					
2	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	30	0,220	0,090	10,120	49,690
221	ЗАВТРАК	Булочка школьная	10	0,100	5,200	0,100	74,800
196	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	60	6,950	2,290	17,980	199,390
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,680	0,280	16,640	83,320
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	14,070	14,100	62,480	577,520
День 10			500	14,070	14,100	62,480	577,520
88	ЗАВТРАК	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком					
б/н	ЗАВТРАК	Яблоко	180	12,650	14,230	28,930	352,090
б/н	ЗАВТРАК	Батон нарезной	200	0,760	0,760	19,540	88,760
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	30	1,860	0,490	12,720	64,010
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,100	0,020	7,020	27,280
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			510	14,990	15,120	58,440	532,140
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			510	14,990	15,120	58,440	532,140
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			5135				
			513,5				

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