

Утверждено:  
 Директор МАОУ "СОШ №132"  
 им. Н. М. Малахова  
 И. В. Борисенко



Примерное циклическое меню для школьных завтраков учащихся 1-4 классов (1 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	
<b>День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,670</b>	<b>14,540</b>	<b>60,000</b>	<b>499,23</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>500</b>	<b>15,670</b>	<b>14,540</b>	<b>60,000</b>	<b>499,23</b>
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>505</b>	<b>14,420</b>	<b>14,700</b>	<b>67,840</b>	<b>552,100</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>505</b>	<b>14,420</b>	<b>14,700</b>	<b>67,840</b>	<b>552,100</b>
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>19,370</b>	<b>17,010</b>	<b>57,400</b>	<b>551,65</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>550</b>	<b>19,370</b>	<b>17,010</b>	<b>57,400</b>	<b>551,65</b>

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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>14,910</b>	<b>13,250</b>	<b>58,010</b>	<b>502,340</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>530</b>	<b>14,910</b>	<b>13,250</b>	<b>58,010</b>	<b>502,340</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610</b>	<b>19,680</b>	<b>18,400</b>	<b>68,770</b>	<b>587,000</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>610</b>	<b>19,680</b>	<b>18,400</b>	<b>68,770</b>	<b>587,000</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,010</b>	<b>15,220</b>	<b>60,450</b>	<b>537,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>500</b>	<b>15,010</b>	<b>15,220</b>	<b>60,450</b>	<b>537,91</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>505</b>	<b>14,300</b>	<b>11,810</b>	<b>63,620</b>	<b>571,270</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>505</b>	<b>14,300</b>	<b>11,810</b>	<b>63,620</b>	<b>571,270</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>570</b>	<b>14,590</b>	<b>16,320</b>	<b>64,220</b>	<b>482,270</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>570</b>	<b>14,590</b>	<b>16,320</b>	<b>64,220</b>	<b>482,270</b>

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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>590</b>	<b>16,620</b>	<b>16,510</b>	<b>53,040</b>	<b>505,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>590</b>	<b>16,620</b>	<b>16,510</b>	<b>53,040</b>	<b>505,91</b>
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,900</b>	<b>19,210</b>	<b>58,740</b>	<b>557,110</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>500</b>	<b>15,900</b>	<b>19,210</b>	<b>58,740</b>	<b>557,110</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>5360</b>	<b>160,470</b>	<b>156,970</b>	<b>612,090</b>	<b>5346,790</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>536</b>	<b>16,047</b>	<b>15,697</b>	<b>61,209</b>	<b>534,679</b>

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