

Утверждаю:

Директор МАОУ "СОШ №132"

им. Н.М. Малахова

И.В. Борисенко



Примерное циклическое меню для школьных завтраков учащихся 1-4 классов (4 четверть 2023/2024 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>							
58-2	ЗАВТРАК	Каша Янтарная (пшеничная с яблоком)	200	7,12	6,98	28,96	246,46
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	14,04	54,58
б/н	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	70	5,84	6,40	14,62	139,18
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,47</b>	<b>14,03</b>	<b>72,69</b>	<b>514,78</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>500</b>	<b>15,47</b>	<b>14,03</b>	<b>72,69</b>	<b>514,78</b>
<b>День 2</b>							
82	ЗАВТРАК	Омлет с сыром	160	9,97	12,67	24,34	293,52
б/н	ЗАВТРАК	Яблоко	120	0,46	0,46	11,72	53,26
145	ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	200	1,66	1,30	9,46	55,04
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>510</b>	<b>14,40</b>	<b>15,02</b>	<b>60,59</b>	<b>476,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>510</b>	<b>14,40</b>	<b>15,02</b>	<b>60,59</b>	<b>476,38</b>
<b>День 3</b>							
50	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная ячневая	200	6,64	6,18	24,06	217,84
б/н	ЗАВТРАК	Вафли	60	5,92	5,68	20,66	105,26
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
162	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	2,46	3,66	10,50	94,56
б/н	ЗАВТРАК	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	2,59	9,46	71,38
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>19,21</b>	<b>18,70</b>	<b>79,75</b>	<b>563,60</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>520</b>	<b>19,21</b>	<b>18,70</b>	<b>79,75</b>	<b>563,60</b>
<b>День 4</b>							
62	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	160	5,06	4,26	32,58	179,14

110	ЗАВТРАК	Котлеты из курицы с соусом	110	9,56	9,76	14,00	186,57
196	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,16	0,08	9,22	37,44
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>17,09</b>	<b>14,69</b>	<b>70,87</b>	<b>477,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>500</b>	<b>17,09</b>	<b>14,69</b>	<b>70,87</b>	<b>477,71</b>
<b>День 5</b>							
58	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	9,64	10,72	33,52	207,88
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	14,04	54,58
221	ЗАВТРАК	Блины с маслом сливочным и джемом	70	3,82	4,59	15,74	129,44
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,97</b>	<b>15,96</b>	<b>78,37</b>	<b>466,46</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>500</b>	<b>15,97</b>	<b>15,96</b>	<b>78,37</b>	<b>466,46</b>
<b>День 6</b>							
53	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,14	26,40	182,32
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
144	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,06	14,16	55,94
221	ЗАВТРАК	Гренки пикантные	70	8,65	10,50	19,29	206,24
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>16,54</b>	<b>17,29</b>	<b>74,92</b>	<b>519,06</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>500</b>	<b>16,54</b>	<b>17,29</b>	<b>74,92</b>	<b>519,06</b>
<b>День 7</b>							
61	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	210	12,58	12,10	34,27	317,92
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
6	ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,40	3,07	2,00	37,04
143	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	14,04	54,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>15,49</b>	<b>15,82</b>	<b>65,38</b>	<b>484,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>500</b>	<b>15,49</b>	<b>15,82</b>	<b>65,38</b>	<b>484,1</b>
<b>День 8</b>							
46	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная с джемом	230	4,38	5,30	22,06	206,68
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
164	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	5,94	5,26	19,32	97,97
б\н	ЗАВТРАК	Печенье	60	4,50	4,09	14,94	150,26
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>17,13</b>	<b>15,24</b>	<b>71,39</b>	<b>529,47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>520</b>	<b>17,13</b>	<b>15,24</b>	<b>71,39</b>	<b>529,47</b>
<b>День 9</b>							
69	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,27	3,40	21,75	131,21
543	ЗАВТРАК	Голень куриная в белом соусе	110	8,28	8,91	13,34	264,64
184	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44
б\н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56

б/н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,88	2,59	9,46	71,38
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>15,82</b>	<b>15,49</b>	<b>70,24</b>	<b>582,23</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>520</b>	<b>15,82</b>	<b>15,49</b>	<b>70,24</b>	<b>582,23</b>
<b>День 10</b>							
90	<b>ЗАВТРАК</b>	Сырники со сгущенным молоком	180	15,54	15,46	29,17	413,15
150	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с брусникой и сахаром	200	0,24	0,08	7,54	30,80
б/н	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,59	15,07	74,56
б/н	<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоко	120	0,46	0,46	11,72	53,26
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>18,55</b>	<b>16,59</b>	<b>63,50</b>	<b>571,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>530</b>	<b>18,55</b>	<b>16,59</b>	<b>63,50</b>	<b>571,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>5100</b>	<b>165,67</b>	<b>158,83</b>	<b>707,70</b>	<b>5185,56</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>510</b>	<b>16,57</b>	<b>15,89</b>	<b>70,77</b>	<b>518,55</b>

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню