Утверждаю
Директор школы
_____ С.А.Белов

Примерное десятидневное меню горячих завтраков в ОУ для детей 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

1день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	30,5	21,9	52,3	534,5	0,1	0,8	0,1	2,2	364,7	51,1	393,7	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	6,1	8,2	0,8
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
		сыр	15	3,42	4,41	0	53,96	0	0	0,05	0,11	130,7	5,45	74,25	0,15
Итого за прием пищи:				37,22	26,51	87,5	744,16	0,2	0,8	0,15	3,02	517,5	75,85	585,6	3,05
Всего за день:				37,22	26,51	87,5	744,16	0,2	0,8	0,15	3,02	517,5	75,85	585,6	3,05
Сбалансированность:				1	0,9	3,3									

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Мд, мг	P, мг	Ee, мг
Завтрак															
2008	437	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0	0,41	7,6	13,51	128,84	0,08
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0,0	0,03	0,8	11	7,0	36	0.8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,1	2	0	0,1	7	4	4	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0.0	0,0	0.8	9,2	13,2	33.6	0,8
		БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	10,0	0,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
Итого за прием пищи:				24,00	19,1	103,10	683,7	0,31	12,42	0,8	1,7	43,02	104	280,6	5,13
Всего за день:				24,00	19,1	103,10	683,7	0,31	12,42	0,8	1.7	43,02	104	280,6	5,13
Сбалансированность:				1	1,3	4,0									

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0.0	0,0	8,7	6	27	0,6
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	80	19,3	6	0.0	124,9	0,17	0.0	0,02	0.4	16,03	24,05	164,33	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0.0	0,2	35,5	29.1	84,2	1,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,3	0,0	0,0	65,0	17,9	61,4	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0	0	8	42	28	0,6
Итого за прием пищи:				31,7	16,0	110,7	708,1	10,47	10,6	0,02	1,4	142,43	132,25	398,53	4,4
Всего за день:				31,7	16,0	110,7	708,1	10,47	10,6	0,02	1,4	142,3	132,25	398,53	4,4
Сбалансированность:				1	0,5	3,5									

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,1	26,1	35,2	459,7	0,1	1,4	0.2	5,1	23,5	42,9	214,3	1,9
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0,0	3,24	0,0	0,0	8,64	5,4	10,8	1,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				24,52	26,41	71,72	621,36	0,2	4,64	0,2	5,9	41,34	61,5	258,7	3,78
Всего за день:				24,52	26,41	71,72	621,36	0,2	4,64	0,2	5,9	41,34	61,5	258,7	3,78
Сбалансированность:				1	1,03	3,0									

5 день

Сборник рецептур	№ технологической	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Мд, МГ	P, мг	Pe, мг
Завтрак															
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	3,1	3,1	13,4	95,6	0,0	9,9	0,6	0,5	66,8	29,3	72,0	1,0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15,63	15,68	13,06	250	0,06	0	0.0	2,7	9	18,0	112,5	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94.7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
2008		ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16 ,5	3,3
Итого за прием пищи:				25,33	22,58	115,26	766,9	0,2	27,5	0,6	4,2	114,3	88,8	262,7	7,7
Всего за день:				25,33	22,58	115,26	766,9	0,2	27,5	0,6	4,2	114,3	88,8	262,7	7,7
Сбалансированность:				**1**	**0,8**	**4,9**									

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1,мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca,мг	Mд, мг	P, мг	Pe, мг
Завтрак															
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	7,0	36,0	0,8
2008	430	ЧАИ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,3	0,0	0,0	64,0	11,5	43,4	0,8
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
		СЫР	15	3,42	4,41	0	53,96	0	0	0,05	0,11	130,7	5,45	74,25	0,15
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	0	0,0	0,0	8	42	28	0,6
Итого за прием пищи:				20,32	15,81	90,0	585,36	10,19	0,3	0,13	1,91	245	84,15	292,25	4,15
Всего за день:				20,32	15,81	90,0	585,36	10,19	0,3	0,13	1,91	245	84,15	292,25	4,15
Сбалансированность:				1	0,8	4,4									

7 день

Сборник рецептур	№ Технологической карты	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,	Жиры	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Мд, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9,1	33,7	293	0,2	0,8	0	0,6	161,0	34,9	160,5	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,42	4,41	0,0	53,96	0,0	0,0	0,05	0,11	130,6	5,45	74,25	0,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				17,22	16,71	78,3	582,76	0,3	1,3	0,05	1,51	412,38	80,75	363,95	2,55
Всего за день:				17,22	16,71	78,3	582,76	0,3	1,3	0,05	1,51	412,3	80,	363,9	2,55
Сбалансированность:				1	1,0	4,5									

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	M§, мг	P, мг	Pe, мг
Завтрак															
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,4	6,6	6,0	150,0	0,14	2,0	0,4	0,6	38	30,0	172	1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0,0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи:				25,6	14,9	101,5	644,7	0,46	12,3	0,41	2,1	112,4	94,3	339,8	4,3
Всего за день:				25,6	14,9	101,5	644,7	0,46	12,3	0,41	2,1	112,4	94,3	339,8	4,3
Сбалансированность:				1	0,6	4,4									

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	437	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВ,с рисом	80	12	11,04	5,6	166,4	0,1	0.07	0,45	1,78	*8*	*16*	*115,2*	*1,6*
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,03	0,58	*18,4*	*135,7*	*202,4*	*4,6*
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	*12,9*	*6,1*	*8,2*	*0,8*
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0.0	0,0	0,8	*9,2*	*13,2*	*33,6*	*0,8*
Итого за прием пищи:				23,81	18,14	79,44	572,8	0,41	0,07	0,48	3,16	*48,5*	*171*	*359,4*	*7,8*
Всего за день:				23,81	18,14	79,44	572,8	0,41	10,07	0,48	3,16	*48,5*	*171*	*359,4*	*7,8*
Сбалансированность:				1	1,2	3,1									

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Мд, мг	P, мг	Pe, мг
Завтрак															
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0,0	10	0,0	2,3	8	42	28,0	0,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	16,1	16,6	13,8	268,7	0,1	7,2	0,0	2,3	16,4	32,7	167,5	2,5
2008	442	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА	200	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	7	12	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
Итого за прием пищи:				21,3	17,4	88,9	600,4	0,22	29,2	0	5,5	51,6	94,9	241,1	4,1
Всего за день:				21,3	17,64	88,9	600,4	0,22	29,2	0	5,5	51,6	94,9	241,1	4,1
Сбалансированность:				1	0,8	4,1									