

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ "Журавская ОШ"
З.Т. Кийк
2024_г.

Приказ 157 от 05



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ горячего питания для обучающихся 1-4 классов (завтрак)

Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
М Е Н Ю**

ЗАВТРАК

группа: Школьники от 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1																
181	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная манная	200	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	25/18/5	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	плоды и ягоды свежие(яблоко)	150	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			633	28,66	20,47	74,47	510,54	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			633	28,66	20,47	74,47	510,54	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1																
291	ЗАВТРАК	плов из птицы	180	5,62	8,86	36,26	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	6,4	0,02	29,96	123,2	2,2
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	0
338г	ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие(бананы)	150	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	14,83	12,68	108,3	600,38	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	14,83	12,68	108,3	600,38	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100/15	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
338	ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (бананы)	200	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
386	ЗАВТРАК	Йогурт	200	27,	19,7	34,	370,	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			515	29,74	20,58	66,58	573,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			515	29,74	20,58	66,58	573,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1																
203	ЗАВТРАК	макаронные изделия отварные с маслом	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0,004	0	0,132	1,688	0	0	0	0
349	ЗАВТРАК	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	
45	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
294	ЗАВТРАК	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,4	16,8	16,3	286,	0,2	0,08	0,9	0,872	30,712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	30,98	29,54	126,59	894,68	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	30,98	29,54	126,59	894,68	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1																
139	ЗАВТРАК	капуста тушеная	200	4,35	12,	33,21	258,24	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,8	4,6	0,28	63,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	0
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
ПР	ЗАВТРАК	Кондитерские изделия	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,04	0,05	0,01	0,61	85	28	10,3	30,35	0,6
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	17,31	21,12	107,44	687,24	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	17,31	21,12	107,44	687,24	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0

понедельник Неделя:2																
173	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсянной крупы	200	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	25/18/5	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,06	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0,755
338	ЗАВТРАК	плоды и ягоды свежие (яблоки)	150	2,25	0,75	31,5	144,	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			633	14,65	18,79	61,31	461,6	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			633	14,65	18,79	61,31	461,6	0,155	0,175	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99	89,99	0,755
вторник Неделя:2																
204	ЗАВТРАК	макароны отварные с сыром	180/30	11,5	35,53	28,99	284,24	0,06	0,244	0,19	0,015	9,688	0	0	0	0
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
209	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,2	4,8	4,	62,8	0,032	0,18	0	1	22	0	0	0	0
ПР	ЗАВТРАК	Кондитерские изделия	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,04	0,05	0,01	0,61	85	28	10,3	30,35	0,6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	20,63	40,75	72,79	526,54	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	20,63	40,75	72,79	526,54	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33	89,99	0,755
среда Неделя:2																
128	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	100	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	0
240	ЗАВТРАК	Фрикадельки рыбные (с соусом томатным)	80/20	3,7	1,47	2,08	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0	0	0
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
338	ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (бананы)	150	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	13,3	9,2	95,1	511,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			580	13,3	9,2	95,1	511,85	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
четверг Неделя:2																
171	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,92	7,18	53,62	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0	0	0
278	ЗАВТРАК	Тефтели (из говядины)	100	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
ПР	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	0
389	ЗАВТРАК	Соки фруктовые и ягодные	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
73	ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	1,48	6,32	91,37	382,									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			570	26,99	21,91	189,07	1008,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789	89,99	0,755
пятница Неделя:2																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100/15	27,49	19,83	35,08	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	0
338	ЗАВТРАК	Плоды и ягоды свежие (бананы)	200	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			515	29,87	20,6	81,78	635,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			515	29,87	20,6	81,78	635,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,112	522,46	3,02
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8112	52,246	0,302