



Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ №2
 Им. И.С. Унковского
 Сорокин И.В.
 2023г

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего компенсационного завтрака для обучающихся из 1-4 классов на 2023 учебный год с 01.09.2023г

№ рецептур	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества			Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А'	Са	Р	Мg	Fe	В ₁	С	А'	Са	Р	Мg	Fe	
1 нед. 3 нед. Понедельник																				
Компенсационный горячий Завтрак																				
№182	Каша мол. из пшенной крупы с сл.м	1/200	6,83	10,65	42,75	0,17	1,06	52,72	125,82	167,61	4,33	1,15	295,45							
№ 3	Булгурбород с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49	157							
№383	Какао на ступшен.молоке	1/200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2	125,11							
№389	Сок фруктовый в индивиду.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		14	14	8	2,8	86,6							
	Итого		17,41	19,82	103,81	0,25	6,5	111,72	412,35	388,72	47,34	6,44	664,16							
Вторник																				
Компенсационный горячий Завтрак																				
№265	Плов с куриным мясом (Филе грудки)	1/150/100	16,49	14,89	24,02	0,06	1,27		12,23	180,14	34,28	2,45	296,4							
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		4,6	21,2	5	0,62		45,98							
№ 424	Булочка домашняя	1/100	7,28	12,52	43,92	0,12		4	19,8	70	27,4	1,3	318							
№306	Овощная добавка (Кукуруза сл. кон.)	1/20	0,41	0,58	1,96		0,93	2,8	1,87	9,96	0,04	0,08	14,72							
№348	Компот из абрикосов (суш. кураги)	1/200	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6		32,32	21,9	17,56	0,48	114,8							
№447	Кондит. изд. в индивиду.упаковке	1 шт.	4,23	9,14	25,41	0,03	0,05	71,18	26,73	9,89	57,23	0,63	200,82							
	Итого		30,31	37,616	132,82	0,246	2,85	77,98	97,55	313,09	141,51	5,56	990,72							
Среда																				
Компенсационный горячий Завтрак																				
№309	Макаронны отв. с слив.маслом	1/150	5,1	7,50	28,5	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75	242,28							
№295	Котлета куриная	1/100	50,5	13,6	13,5	0,08	0,2	20,00	44	96	26	2,2	237,2							
№ 424	Булочка домашняя	1/100	7,28	12,52	43,92	0,12		4	19,8	70	27,4	1,3	318							
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02		4,6	21,2	5	0,62		45,98							
№376	Компот из смеси сух.фруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96	196,38							
№71	Овоши свежие (отурец порционно)	1/60	0,042	0,06	1,14	0,02	2,45		10,2	18	8,4	0,3	7,2							
№ 338	Фрукт свежий	1шт	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3							
	Итого		65,502	34,72	151,55	0,34	10,95	24,00	108,44	293,95	114,05	7,78	1080,34							

Четверг													
Компенсационный горячий завтрак													
№222	Запеканка творож. с изюм и повидлом	1/180/20/10	33,36	23,04	33,84	0,144	0,48	144	234	338,4	39,6	1,62	400,32
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49	157
№350	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76		80		8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
№389	Сок фруктовый в индивиду.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		14	14	8	2,8	86,6
Итого			40,4	31,66	104,66	0,204	84,59	203,00	395,40	454,82	58,01	5,19	789,00
Пятница													
Компенсационный горячий завтрак													
№302	Каша гречневая рассыпчатая с слив.мас	1/150	10,32	7,31	46,37	0,25			17,78	244,71	163	5,47	292,5
№ 250	Бифстроганов из говядины в смет.соусе	1/100/50	15	23,1	5	0,05	0,74		43,32	171,15	22,45	2,4	291
ПР	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02			4,6	21,2	5	0,62	45,98
№377	Чай с лимоном	1/200	0,13	0,02	15,20		2,83		14,2	4,4	2,4	0,36	62
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49	157
№23	Овош. доб. (Салат из св. помидор)	1/60	0,66	3,7	2,7	0,03	10,8		10,62	19,08	10,44	0,5	46,62
Итого			33,03	42,87	94,01	0,39	14,48	59,00	229,72	556,54	212,74	9,84	895,1
2 нед. 4 нед. Понедельник													
№174	Каша рисовая молочная	1/200	5,45	9,86	48,12	0,055	0,87	49,82	119,06	143,13	33,15	0,57	303,64
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49	157
№379	Коф.напиток на сухеш.молоке	1/200	3,6	2,67	29,20	0,02	1,47		158,67	132	29,33	2,4	155,2
№389	Сок фруктовый в индивиду.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		14	14	8	2,8	86,6
Итого			15,85	21,03	112,38	0,135	5,58	108,82	430,93	385,13	79,93	6,26	702,44
Вторник													
Компенсационный горячий завтрак													
№309	Макаронь отв. с слив.маслом	1/150	5,1	7,50	28,5	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75	242,28
№288	Птица (курица отварная грудка)	1/100	21,67	13,33		0,042	20		40,00	143,33	20,00	2,00	206,67
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49	157
№376	Компот из смеси сух.фруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96	196,38
Итого			33,73	29,43	90,62	0,162	20,91	59	197,04	319,83	69,95	4,2	802,33
Среда													
Компенсационный горячий завтрак													
№215	Омлет натуральный	1/180	17,652	17,652	24,84	90	0,312	382,236	135,48	298,8	22,8	3,288	308,004
№268	Котлета мясная	1/100	16,4	24	13,02	0,008	15,5	40,72	3,692	39,22	171,64	50,7	312,74
ПР	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
№71	Овощи свежие (огурец порционно)	1/60	0,042	0,06	1,14	0,02	2,45		10,2	18	8,4	0,3	7,2
№378	Чай с молоком	1/200	3,6	2,67	0,93		1,47		158,67	132	29,33	2,4	155,2
№ 338	Фрукт свежий	1шт	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого			39,574	44,882	56,94	90,068	27,232	422,96	324,642	513,67	245,52	58,558	863,204

Четверг															
Компенсационный горячий завтрак															
№259	Жаркое по домашн. с говядиной	1/150/100	18,51	20,67	18,95	0,14	7,73			34,86	235,14	48,55	4,41	337,14	
№229	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02				4,6	21,2	5	0,62	45,98	
№23	Овош. доб. (Салат из св. помидор)	1/60	0,66	3,7	2,7	0,03	10,8			10,62	19,08	10,44	0,5	46,62	
№348	Компот из абрикосов (суш. кураги)	1/200	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48	114,8	
№424	Булочка домашняя	1/100	7,28	12,52	43,92	0,12			4	19,8	70	27,4	1,3	318	
№389	Сок фруктовый в индивиду.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4			14	14	8	2,8	86,6	
Итого	Итого		29,35	37,58	123,28	0,346	23,13	4,00	116,20	381,32	116,95	10,11	949,14		
Пятница															
Компенсационный горячий завтрак															
№304	Рис отварной с слив.маслом	1/150	3,67	5,42	36,67	0,036				27	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
№229	Рыба тушеная с овощами (треска)	1/100/50	11,35	2,9	3,8	0,05	3,92			5,73	39,42	140,98	37,08	0,8	131,4
№348	Хлеб ржаной	1/20	1,12	0,44	9,88	0,02				4,6	21,2	5	0,62	45,98	
№447	Компот из изюма	1/200	0,346	0,08	29,85		0,03			20,32	19,36	8,12	0,45	122	
Итого	Итого	1 шт.	4,23	9,14	25,41	0,03	0,05	71,18	26,73	9,89	57,23	0,63	200,82		
Итого			20,716	17,98	105,61	0,136	4	103,91	93,68	252,93	126,44	3,03	710,31		

Все рецепты на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов:
 Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
 Под.ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.:Дели принт,2011.-54с.
 и в соответствии с санитарно-эпидемиологич.правилами и нормами СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпид.требования к организации общественного питания населения."

Повар Макарова М.П.

Медсестра Сорокина Е.Н.

Макарова

