



Утверждаю:
 Директор ЖКОУ СОШ №2
 им.И.С.Унжовского

Сорокин И.В.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для организации бесплатного горячего компенсационного завтрака для обучающихся из 1-4 классов

на 2023 учебный год с 09.01.2023г

№ рецептур	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	В ₁	С	А'	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1 нед. 3 нед. Понедельник																
Компенсационный горячий Завтрак																
№182	Каша мол. из пшениной крупы с сл.м	1/200	6,83	10,65	42,75	0,17	1,06	52,72								
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	0,26							
№383	Какао на сухшен.молоке	1/200	3,78	0,67	26,00	0,02	1,33									
№389	Сок фруктовый в индивиду.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2							
	Итого		17,41	19,82	103,81	0,25	6,5	111,72	0,46	412,35	388,72	47,34	6,44	664,16		
Вторник																
Компенсационный горячий Завтрак																
№265	Плов с куринным мясом (филе грудки)	1/150/100	16,49	14,89	24,02	0,06	1,27									
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27							
№ 424	Булочка домашняя	1/100	7,28	12,52	43,92	0,12		4								
№306	Овощная добавка (Горошек зел. кон.)	1/20	0,62	0,04	1,3	0,024	2		0,04							
№348	Компот из абрикосов (суш. кураги)	1/200	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6									
№447	Кондит.изд.в индивиду.упаковке	1 шт.	4,23	9,14	23,41	0,03	0,05	71,18	0,42							
	Итого		31,08	36,966	137,1	0,29	3,92	75,18	0,73	101,98	326,13	148,17	5,93	1007,03		
Среда																
Компенсационный горячий Завтрак																
№309	Макаронны отв. с слив.маслом	1/150	5,1	7,50	28,5	0,06										
№295	Котлета куриная	1/100	50,5	13,6	13,5	0,08	0,2	20,00	0,38							
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	0,26							
№376	Компот из смеси сух.фруктов	1/200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2							
№71	Овощи свежие (помидор порционно)	1/60	0,66	0,01	2,28	0,036	10,5									
№ 338	Фрукт свежий	1шт.	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15							
	Итого		63,52	30,01	113,75	0,256	19,11	79,00	2,94	221,44	296,35	94,70	6,104	879,36		


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	1,92	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	0,26	139,2	96	9,45	0,49	157
№350	Кисель фруктовый	1/200	0,24	0,12	35,76		80		0,18	8,2	6,42	0,96	0,28	145,08
№389	Сок фруктовый в индивид.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
Итого			40,4	31,66	104,66	0,204	84,59	203,00	2,56	395,40	454,82	58,01	5,19	789,00
Пятница														
Компенсационный горячий Завтрак														
№302	Каша гречневая распычатая с слив.мас	1/150	10,32	7,31	46,37	0,25				17,78	244,71	163	5,47	292,5
№ 246	Гуляш из говядины в томат.соусе	1/100/50	12,02	12,67	2,94	0,09	1,08			21,24	105,33	18,24	1,8	147,6
ПР	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
№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	0,26	139,2	96	9,45	0,49	157
№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
Итого			30,36	29,21	96,15	0,42	4,95	61,80	0,53	201,19	492,20	200,63	9,13	742,79
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	0,26	139,2	96	9,45	0,49	157
№379	Коп. напиток на стужен.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 индивид.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	86,6
Итого			15,85	21,03	112,38	0,135	5,58	108,82	0,46	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			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	242,28
№288	Птица (курица отварная грудка)	1/100	21,67	13,33		0,042	20		0,17	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	0,26	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		0,2	5,84	46	33	0,96	196,38
№306	Овощная добавка (1 орешек эсл. кон.)	1/20	0,62	0,04	1,3	0,024	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14	8,04
Итого			34,35	29,47	91,92	0,186	22,91	59	2,62	201,04	332,23	74,15	4,34	810,37
Среда														
Компенсационный горячий Завтрак														
№215	Омлет натуральный	1/180	17,652	17,652	24,84	90	0,312	382,236	0,84	135,48	298,8	22,8	3,288	308,004
№ 424	Булочка домашняя	1/100	7,28	12,52	43,92	0,12		4		19,8	70	27,4	1,3	318
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	1/40/10/20	5,8	8,3	14,86	0,04	0,11	59	0,26	139,2	96	9,45	0,49	157
№71	Овощи свежие (отурел 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		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
Итого			34,674	41,502	93,04	90,2	11,842	445,24	1,25	475,35	623,05	104,13	9,428	978,704

Четверг														
Компенсационный горячий завтрак														
№259	Жаркое по домашн. с говядиной	1/150/100	18,51	20,67	18,95	0,14	7,73							
Пр	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04		0,27		34,86	235,14	48,55	4,41	337,14
№45	Салат из белок.капусты с морковью	1/60	0,8	3,6	5	0,001	14,66		0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
№348	Компот из абрикосов (суш. кураги)	1/200	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6		1,39	25,8	17	9,6	0,3	56,5
№ 424	Булочка Домашняя	1/100	7,28	12,52	43,92	0,12				32,32	21,9	17,56	0,48	114,8
№389	Сок фруктовый в индивиду.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	0,02	4		0,2	19,8	70	27,4	1,3	318
Итого			30,05	37,37	130,52	0,337	26,99	4,00	1,86	133,68	389,84	118,61	10,22	982,01
Пятница														
Компенсационный горячий завтрак														
№ 304	Рис отварной с слив.маслом	1/150	3,67	5,42	36,67	0,036		27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
№234	Котлета рыбная из трески	1//100	7,74	6,3	10,818	0,054	0,396	16,65	3,5406	49,644	111,996	25,128	0,882	131,4
Пр	Хлеб ржаной	1/30	1,68	0,33	14,82	0,04			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	68,97
№376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	60
№306	Овощная добажка (Фасоль консервир)	1/20	0,41	0,58	1,96		0,93	2,8		1,87	9,96	0,04	0,08	14,72
№447	Кондит.изд.в индивиду.упаковке	1 шт.	4,23	9,14	25,41	0,03	0,05	71,18	0,42	26,73	9,89	57,23	0,63	200,82
Итого			17,8	21,79	104,68	0,16	1,406	117,63	4,8306	98,85	227,95	110,31	3,332	686,02

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.-544с.

и в соответствие 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.
Фельдшер  Сорокина Е.Н.

