

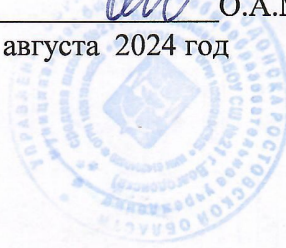
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 21

г. Волгодонска

 О.А.Морозова

"29" августа 2024 год



**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков для учащихся 5-11 классов,
детей участников специальной военной операции,
детей из многодетных семей**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАСС

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Показатели пищевой ценности, г				Энергетическое значение, Ккал	Витамины (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	В2	Е	Р	Мg	Кe	К	l	SE
Неделя: первая																	
1-день, 1 вариант																	
14М	Магги сливочное	15	0,15	11,45	0,09	0	0,04	0,015	0,07	2,4	1	0	0,02	4,5	0	0	
15М	Сыр полужирный	20	5,07	5,07	0	80,00	0,013	0,16	0,052	0,07	1,76	100	7	17,3	0	0,003	
120М	Сухие молочные с сахаром	200	5,6	6,32	28,32	112,80	0,08	0,64	0,02	0,17	118,40	87,60	17,07	0,40	18,60	0,02	
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,00	0	0,04	0,03	0,10	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0,10	5,00	1,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	
	Молоко свежее	100	0,4	0,04	9,78	99,1	0,030	10,00	0,05	0,03	11,00	11,00	9,00	2,20	27,80	0,002	
Итого:		575	15,62	24,68	62,09	533,30	0,28	10,92	0,19	0,48	307,90	260,40	53,27	4,99	145,40	0,022	0,0170
2-день, 2 вариант																	
211М	Омлет с сыром запеченый	200	25,30	33,90	4,00	421,00	0,04	0,32	0,022	0,046	261,49	212,25	21,83	2,75	191	0,039	0,028
	Овощная закуска	100	2,8	0,20	5,80	36,80	0,08	4	0,3	0,03	18,3	53,3	18,3	0,61	8,17	0	0,001
378М	Чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	81,00	0,04	1,13	0,01	0,07	126,60	92,80	15,40	0,20	81,30	0,00	0,00
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	10,05	30,90	7,35	0,00	0,00	0,00	0,0000
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0,10	5,00	1,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	
Итого:		570	35,30	39,25	71,50	728,60	0,34	5,61	0,33	0,56	421,44	440,85	79,28	5,00	356,87	0,043	0,0400
3-день, 3 вариант																	
278М	Творожки из говядины	80/40	16,50	19,60	15,80	306,80	0,04	0,52	0,03	0,03	20,33	64,27	13,33	0,63	160,00	0,00	0,0000
125М	Картофель отварной	180	3,6	7,44	33,2	200,4	0,16	15,00	0,03	0	19,52	79,70	29,03	0,12	69,80	0,00	0,0000
71М	Оружей свежий	100	0,70	0,10	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0,03	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0,0
377М	Чай с молоком	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,12	30,2	0	0
	Хлеб изюмный	20	1,56	0,45	16	44,8	0,00	0,80	0,00	0,09	5,32	2,66	1,32	0,26	0,0100	0,00	0,00
	Кондитерское изделие (зефир)	10	0,05	0	6,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0	1,50	0,75	0,50	0,00	0,50	0,00	0,00000
Итого:		630	22,54	27,61	88,10	651,40	0,23	25,35	0,10	0,12	62,57	181,78	47,98	1,63	289,50	0,012	0,0000
4-день, 4 вариант																	
15М	Сыр полужирный	15	3,8	3,8	0	60	0,010	0,11	0,039	0,050	132	75	5,25	0,15	13	0	0,002
222М	Пудинг из творога запеченный	200/20	32,80	25,03	75,48	659,00	0,16	0,95	0,04	0,04	412	169,55	64,05	2,12	408	0,008	0,027
382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,017	0,17	152,2	130	21,34	0,48	220	0,012	0,003
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0,10	5,00	1,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	
	Ванилин	100	0,4	0,4	9,78	99,1	0,030	10,00	0,00	0,02	11,00	11,00	9,00	2,20	18,10	0,00	0,0000
Итого:		575	45,28	34,57	120,24	1046,30	0,40	12,73	0,10	0,38	702,80	437,15	118,04	4,29	715,50	0,020	0,0430
5-день, 1 вариант																	
260М	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,45	14,00	130,30	0,06	0,00	0,06	0,05	17,45	123,32	17,62	2,50	258,00	0,000	0,0000
312М	Картофельное пюре	180	3,83	6,23	23,76	167,20	0,14	12,24	0,03	0,11	46,8	100,8	33,55	0,123	62,50	0	0
71М	Томаты свежие	100	0,70	0,01	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0
377М	Чай с молоком	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,12	30,2	0	0
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0,10	5,00	1,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	10,05	30,90	7,35	0,00	0,00	0,0000	
Итого:		630	24,36	16,26	100,16	562,70	0,41	22,23	0,13	0,37	95,20	341,02	78,72	4,68	436,10	0,002	0,0110
6-день, 1 вариант																	
230М	Трещины рыбные(горбуша)	100/30	12,40	8,60	12,80	179,00	0,10	1,84	0,292	0,10	86,88	156,64	26,05	0,8	0,12	0,012	0
302М	Каши пшеничная	180	3,83	6,23	33,08	167,20	0,14	12,24	0,03	0,03	46,8	100,8	33,5	0,123	104,00	0,023	0,001
71М	Оружей свежий	100	0,70	0,10	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0,03	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0
382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,017	0,17	152,2	130	21,34	0,48	220	0,012	0,002

	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01
	кандируемое изделие	20	0,1	0	1,2	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,00	0,44	0,00	0,00
итого:		6/70	24,31	20,27	96,76	636,30	0,47	22,75	0,54	0,44	295,30	470,54	99,69	3,44	409,96	0,00	0,0140
7-день 3 вариант																	
224М	запеченная творожная	200	17,50	6,80	47,40	261,00	0,07	1,20	0,04	0,32	226,00	151,30	21,78	1,11	361,30	0,00	0,0000
	мокромя	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,00	0,08	0,00	0,02	17,60	12,20	1,80	0,04	11,80	0,00	0,0000
	сметана	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,16	0,04	0,03	0,01	4,50	7,70	3,80	0,73	20,80	0	0
376М	чай с сахаром	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01
	хлеб пшеничный	100	0,4	0,04	9,78	9,9	0,070	10,00	0,00	0,20	1,60	11,00	11,00	0,10	16,60	0,00	0,0000
итого:		5/60	22,82	11,64	81,80	439,71	0,30	11,40	0,07	0,47	244,70	213,40	56,78	3,42	486,90	0,002	0,01
8-день 2 вариант																	
255М	печень по-строупицки	50/50	13,60	13,60	3,80	193,20	0,11	4,23	0,03	0,01	16,62	119,66	8,73	2,5	250	0	0
304М	рис отварной	180	4,3	6,4	44,00	251,00	0,04	0	0,221	0,01	2,9	100,8	22,8	0,123	56,00	0,025	0,008
71М	тосты свежие	100	0,70	0,01	1,90	17,00	0,03	8,75	0,04	0,01	1,7	28	1,4	0,45	29	0,002	0
379М	кофейный напиток с	200	3,17	2,7	11,3	106,6	0,04	0,52	0,13	0,13	111,00	107,00	31,00	1,07	184,00	0	0,00
	молоком	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01
	хлеб пшеничный	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	10,05	30,90	7,35	0,00	37,00	0,0000	0,000
итого:		6/50	27,6	26,3	106,3	751,6	0,4	13,7	0,4	0,4	147,3	438,0	87,7	5,6	612,4	0,036	0,0210
9-день 3 вариант																	
295М	бигочки рубленные куриные	100/5	18,10	16,8	8,90	193,00	0,06	0,53	0,00	0,08	35,37	54,58	11,98	0,76	229,30	0,0000	0,0000
	с маслом	180	5,46	5,79	50,46	195,71	0,1	0,00	0,00	0,036	12,14	37,60	8,14	0,81	64,50	0,03	0,0000
202М	макарониз с изюмом	100	0,70	0,01	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0,03	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0
71М	отварной свежий	200	1,4	1,60	16,40	81,00	0,04	1,33	0,01	0,07	126,60	97,80	15,40	0,20	81,50	0,004	0,00
378М	чай с молоком	20	1,56	0,45	1,6	44,8	0,00	0,00	0,00	0,09	5,32	2,66	1,32	0,26	11,00	0,0000	0,00
	хлеб поджаренный	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0	3,00	1,50	1,00	0,00	11,00	0,00	0,00
итого:		6/25	27,32	7,85	105,66	576,41	0,18	8,86	0,05	0,31	184,13	219,14	39,24	2,53	415,10	0,036	0,00
10-день 1 вариант																	
14М	масло сливочное	15	0,15	11,45	0,09	105,00	0	0	0,04	0,015	2,4	3	0	0,02	4,5	0	0
15М	сыр порционный	15	3,8	3,8	0	60	0,010	0,11	0,039	0,050	132	75	5,25	0,15	13	0	0,002
175М	каша хлопчатая "Дружба"	200/10/10	5,67	0,41	60,50	179,54	0,09	0,9	0,050	0,12	124,56	146,03	34,70	0,78	157	0,0050	0,0000
376М	чай с сахаром	200	0,20	0	6,50	26,80	0	0,04	0,03	0,01	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01
	гречиха	100	0,4	0,04	99,0	99,0	0,060	7,00	0,00	0,020	2,00	11,00	11,00	0,10	11,60	0,00	0,0000
итого:		5/90	14,42	17,50	94,79	579,94	0,32	8,13	0,16	0,32	270,46	284,83	71,15	3,22	263,30	0,01	0,01
	среднее за 10 дней	609,5	26,1	22,6	92,7	650,6	0,3	14,2	0,209	0,36	274,2	330,7	73,2	3,9	411,1	0,023	0,0170

Примечание:

* Овощные закуски следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2/4.3590-20

Пропито, пронумеровано
и скреплено печатью
на 3 листах
Директор
О.А. Морозова

