

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ
Свердловская СОШ
Н.И.Павельева



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ СВЕРДЛОВСКАЯ СОШ
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	19,30	7,7	14,9	12,7	224,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	10,70	5,4	6,7	23,6	177,0	0,1	0,4	0,0	0,9	83,8	29,5	111,4	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	9,00	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ФРУКТЫ	200	20,00	3,0	1,0	27,7	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за прием пищи:				59,00	19,0	25,1	88,8	727,1	0,2	20,4	0,1	0,9	99,8	113,5	167,4	2,1
Всего за день:				59,00	19,0	25,1	88,8	727	0,2	20,4	0,1	0,9	99,8	113,5	167,4	2,1
Сбалансированность:					1	1,3	4,7									

2 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,70	5,2	6,3	31,8	206,0	0,1	2,2	0,2	3,5	36,8	18,6	53,9	1,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	20,00	10,6	23,6	7,8	287,0	0,1	0,1	0,1	2,3	15,3	16,7	106,9	1,8
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	90	9,00	0,5	3,7	1,4	40,0	0,0	5,7	0,0	1,6	13,1	8,0	24,0	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,00	0,2	0,1	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	4,0	8,0	1,0
2008		ХЛЕБ	90	1,00	2,0	0,3	12,7	106	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		КОНФЕТА ВАФЕЛЬНАЯ	45	10,00	0,0	0,0	0,0	180	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				48,70	18,5	34,0	68,7	653,6	0,3	8,0	0,3	8,1	75,6	53,0	218,9	5,8
Всего за день:				48,70	18,5	34,0	68,7	653,6	0,3	8,0	0,3	8,1	75,6	53,0	218,9	5,8
Сбалансированность:					1	1,8	3,7									

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,00	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	10,00	3,4	8,1	36,4	232,0	0,0	0,0	0,1	0,4	13,5	24,1	70,7	0,5
2011	260	ГУЛЯШ	90	22,00	11,9	13,7	2,6	181,0	0,0	1,0	0,0	2,1	16,5	15,5	106,2	1,7
2011	46	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	90	5,00	0,7	3,1	6,8	59,0	0,0	14,6	0,2	1,5	22,1	9,5	17,5	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	1,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				39,00	16,2	24,9	60,8	532	0,0	15,6	0,3	4,0	52,1	49,1	194,4	2,9
Всего за день:				39,00	16,2	24,9	60,8	532	0,0	15,6	0,3	4,0	52,1	49,1	194,4	2,9
Сбалансированность:					1	1,5	3,8									

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	13,00	8,5	6,9	38,6	251,0	0,2	0,0	0,0	0,6	18,4	135,7	202,4	4,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	23,00	14,9	11,4	13,6	216,0	0,1	12,8	0,1	2,9	65,6	30,4	131,2	1,6
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	90	7,00	1,0	2,4	4,9	46,0	0,0	3,2	0,0	1,3	15,5	10,2	23,2	0,7
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,50	0,0	0,0	19,4	77,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	1,00	0,0	0,0	0,0	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	429	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	90	10,00	7,3	5,8	51,9	288,0	0,1	0,0	0,0	1,2	18,2	12,2	65,1	0,8
Итого за прием пищи:				57,50	31,7	26,5	128,4	984	0,4	16,0	0,1	6,0	126,2	190,3	421,9	7,7
Всего за день:				57,50	31,7	26,5	128,4	984	0,4	16,0	0,1	6,0	126,2	190,3	421,9	7,7
Сбалансированность:					1	0,8	4,1									

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	18,00	3,0	17,0	21,0	250,0	0,2	10,1	0,1	3,4	41,7	29,5	83,4	1,2
		ЗАПЕЧЕНАЯ РЫБА В ПАНИРОВОЧНЫХ СУХАРЯХ	90	24,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	18	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	90	5,00	0,7	3,6	1,3	41,0	0,0	6,9	0,1	1,7	26,4	14,3	22,1	0,5
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,00	0,2	0,0	15,0	62,0	0,0	1,1	0,0	0,0	13,4	4,6	5,1	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	1,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ФРУКТЫ	200	20,00	3,0	1,0	27,7	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за прием пищи:				70,00	6,9	21,6	65,0	545	0,3	38,1	0,3	5,1	97,5	132,4	166,6	3,4
Всего за день:				70,00	6,9	21,6	65,0	545	0,3	38,1	0,3	5,1	97,5	132,4	166,6	3,4
Сбалансированность:					1	3,1	9,4									

6 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	9,00	5,4	4,9	34,6	204,0	0,1	0,0	0,0	1,2	29,7	10,5	42,2	1,0
2011	260	ГУЛЯШ	90	22,00	11,9	13,7	2,6	181,0	0,0	1,0	0,0	2,1	16,5	15,5	106,2	1,7
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	9,00	3,3	2,4	26,7	142,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	1,00	0,0	0,0	0,0	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	427	БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	100	12,00	8,3	4,9	47,1	266,0	0,1	0,2	0,0	0,7	110,7	20,7	125,1	0,6
Итого за прием пищи:				53,00	28,9	25,9	111,0	899	0,2	1,7	0,0	4,0	268,4	65,8	361,4	3,8
Всего за день:				53,00	28,9	25,9	111,0	899	0,2	1,7	0,0	4,0	268,4	65,8	361,4	3,8
Сбалансированность:					1	0,9	3,8									

7 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	265	ПЛОВ	180	31,00	17,1	17,4	26,3	330,0	0,0	1,2	0,2	2,9	24,8	36,4	178,5	2,5
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	7,00	0,9	6,1	4,4	76,0	0,0	5,6	0,1	2,5	16,2	10,6	23,6	0,6
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	2,00	0,1	0,0	14,8	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	3,9	3,7	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	1,00	0,0	0,0	0,0	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		КОНФЕТА ВАФЕЛЬНАЯ	45	10,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				51,00	18,1	23,5	45,5	571	0,0	6,8	0,3	5,4	51,9	50,9	205,8	3,5
Всего за день:				51,00	18,1	23,5	45,5	571	0,0	6,8	0,3	5,4	51,9	50,9	205,8	3,5
Сбалансированность:					1	1,3	2,5									

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	200	13,00	8,0	11,2	42,6	303,0	0,2	0,5	0,1	1,4	112,0	46,7	169,8	1,4
2011	386	ЙОГУРТ, КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	16,00	5,6	5,0	9,0	113,0	0,1	1,4	0,1	0,0	240,0	28,0	190,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	1,00	0,0	0,0	0,0	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ЯБЛОКО	200	20,00	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	32,0	16,0	22,0	4,4
Итого за прием пищи:				50,00	14,4	17,0	71,2	616	0,4	21,9	0,2	2,7	384,0	90,7	381,8	5,8
Всего за день:				50,00	14,4	17,0	71,2	616	0,4	21,9	0,2	2,7	384,0	90,7	381,8	5,8
Сбалансированность:					1	1,2	4,9									

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	13,00	8,1	9,7	37,0	268,0	0,2	0,0	0,1	4,6	21,7	121,1	181,1	4,2
2011	301	КНЕЛИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	90	29,00	12,5	21,5	5,0	264,0	0,0	0,5	0,2	0,4	18,6	14,7	115,9	1,1
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	90	6,00	0,9	6,1	2,6	69,0	0,0	15,6	0,0	2,8	15,6	12,0	22,2	0,5
2011	348	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	3,00	0,1	0,1	20,9	84,0	0,0	0,6	0,0	0,1	10,8	2,9	1,5	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	2,00	20,0	0,3	12,7	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				53,00	41,6	37,7	78,2	791	0,2	16,7	0,3	7,9	66,7	150,7	320,7	6,1
Всего за день:				53,00	41,6	37,7	78,2	791	0,2	16,7	0,3	7,9	66,7	150,7	320,7	6,1
Сбалансированность:					1	1,7	3,0									

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак																
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	18,00	3,0	17,0	21,0	250,0	0,2	10,1	0,1	3,4	41,7	29,5	83,4	1,2
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	25,00	7,2	6,6	9,2	127,0	0,0	0,2	0,0	2,6	38,5	17,9	101,9	1,1
2011	18	САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	90	6,00	0,7	3,6	1,3	41,0	0,0	6,9	0,1	1,7	26,4	14,3	22,1	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	1,00	0,0	0,0	0,0	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	1,00	0,1	0,0	14,8	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	3,9	3,7	0,4
2008		ФРУКТЫ	200	20,00	3,0	1,0	27,7	192,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
Итого за прием пищи:				71,00	14,0	28,2	74,0	776	0,3	37,2	0,3	7,7	133,5	149,6	267,1	4,4
Всего за день:				71,00	14,0	28,2	74,0	776	0,3	37,2	0,3	7,7	133,5	149,6	267,1	4,4
Сбалансированность:					1	2,0	5,3									