

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ Свердловская СОШ



Павельева Н.И.
29.08.23

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ СВЕРДЛОВСКАЯ СОШ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Разработано МБОУ Свердловская СОШ

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	150	10,70	5,4	6,7	23,6	177,1	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	28,00	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:				67,00	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:				67,00	19,0	25,1	88,8	727,1	0,2	20,4	0,1	0,9	99,8	113,5	167,4	2,1
Сбалансированность:					1	1,3	4,7									

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	150	6,70	5,2	6,3	31,8	205,5	0,1	2,2	0,2	3,5	36,8	18,6	53,9	1,2
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	25,00	10,6	23,6	7,8	286,5	0,1	0,1	0,1	2,3	15,3	16,7	106,9	1,8
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	5,00	0,5	3,7	1,4	40,4	0,0	5,7	0,0	1,6	13,1	8,0	24,0	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,00	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	30	2,00	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
		КОНФЕТА ВАФЕЛЬНАЯ	45	15,00	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:				57,70	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:				57,70	18,5	34,0	68,7	653,6	0,3	8,0	0,3	8,1	75,6	53,0	218,9	5,8

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	185/15	4,00	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	150	10,00	3,4	8,1	36,4	231,6	0,0	0,0	0,1	0,4	13,5	24,1	70,7	0,5	
2011	260	ГУЛЯШ	90	25,00	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	60	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	30	2,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
					16,2	24,9	60,8	531,6	0,0	15,6	0,3	4,0	52,1	49,1	194,4	2,9	
Итого за прием пищи:					16,2	24,9	60,8	531,6	0,0	15,6	0,3	4,0	52,1	49,1	194,4	2,9	
Всего за день:					46,00	16,2	24,9	60,8	531,6	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 рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	150	13,00	8,5	6,9	38,6	250,7	0,2	0,0	0,0	0,6	18,4	135,7	202,4	4,6	
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	25,00	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	60	7,00	1,0	2,4	4,9	46,2	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	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,00	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	429	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	90	10,00	7,3	5,8	51,9	288,4	0,1	0,0	0,0	1,2	18,2	12,2	65,1	0,8	
Итого за прием пищи:					60,50	31,7	26,5	128,4	878,7	0,4	16,0	0,1	6,0	126,2	190,3	421,9	7,7
Всего за день:					60,50	31,7	26,5	128,4	878,7	0,4	16,0	0,1	6,0	126,2	190,3	421,9	7,7
Сбалансированность:					1	0,8	4,1										

