



Утверждаю
Директор МОУ «Средняя общеобразовательная
школа №2 г. Балабаново»

Е.А. Колесник
2024г.

Десятидневное меню

Горячих школьных завтраков

на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Балабаново»
для учащихся 1-4 классов

Составлено на основании сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией профессора В.Т.ЛАПШИНОЙ

Циклическое меню

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108	Макароны с сыром	150	16,9	21	63,5	490,4	0,1	0,5	0,3		188,5	192,1	30,6	2
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			22,1	27,3	95,1	690,5	0,1	5,5	0,3		208,9	253	44,9	3,8
Итого за день			22,1	27,3	95,1	690,5	0,1	5,5	0,3		208,9	253	44,9	3,8

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	14,6	41,4	333	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6
169	Гуляш	80	9,6	8,5	2,9	126,7		0,6	0,1		8,5	9,5	3	0,2
275	Кукуруза консервированая	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			22,3	23,5	78	611,8	0,2	8,6	0,5		58,7	270,9	156,7	6,4
Итого за день			22,3	23,5	78	611,8	0,2	8,6	0,5		58,7	270,9	156,7	6,4

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115,03	Запеканка творожная со сметаной	150	11,6	15,6	16,5	255	0,1	0,4	0,2		117,6	170,4	19,9	0,7
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			20,3	25,5	52,5	515	0,1	3,7	0,2		250	311,2	42,8	1,7
Итого за день			20,3	25,5	52,5	515	0,1	3,7	0,2		250	311,2	42,8	1,7

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	150	4	6,4	0,8	76,1		0,1	0,1		36,2	68,8	5,5	0,8
2	Бутерброд с маслом	010/20	4,7	25,2	29,4	366	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			11,6	37,7	47,2	571,2	0,1	5,1	0,4		66,2	154,9	24,1	3
Итого за день			11,6	37,7	47,2	571,2	0,1	5,1	0,4		66,2	154,9	24,1	3

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226	Картофельное пюре	150	3,1	7,1	15,7	154,5	0,1	5,1	0,1		46,5	80,9	28,1	1,1
144,02	Треска припущенная	80	13,5	0,5	0,3	57,6		0,4			25,3	130,3	19,8	0,6
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			26,2	16,7	47,6	457,2	0,1	11	0,2		388	404,1	73,6	3,5
Итого за день			26,2	16,7	47,6	457,2	0,1	11	0,2		388	404,1	73,6	3,5

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	150	5,9	10,6	25,5	220,5	0,2	0,9	0,1		117	187,6	51,7	1,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			11,1	16,9	57,1	420,6	0,2	5,9	0,1		137,4	248,5	66	3,4
Итого за день			11,1	16,9	57,1	420,6	0,2	5,9	0,1		137,4	248,5	66	3,4

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
129	Рагу из овощей	150	2,9	6,5	15,8	135	0,1	12,8	2,4		55,6	81,2	31,4	1,1
161	Сосиски "Русские" дозированные отварные	080/1 шт	8,8	19,1	1,3	212,6					28	127,2	16	1,4
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			15,9	26	50,8	499,7	0,2	20,8	2,6		107,9	269	67,5	4,1
Итого за день			15,9	26	50,8	499,7	0,2	20,8	2,6		107,9	269	67,5	4,1

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Каша молочная жидкая манная с вареньем	150/20	5	10	26	214,2	0,1	1,1	0,1		121	99,5	17,2	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
276	яйцо вареное	30	3,8	3,5	0,2	47,1			0,1		16,5	57,6	3,6	0,8
Итого за Завтрак			17,5	23,4	62,2	521,3	0,1	4,4	0,2		269,9	297,9	43,7	2,2
Итого за день			17,5	23,4	62,2	521,3	0,1	4,4	0,2		269,9	297,9	43,7	2,2

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
103,01	Запеканка рисовая с творогом с ябл.соус.	150/50	10,4	11,9	75,7	452	0,1	3,9	0,2		82,3	187,4	43,4	1,8
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			20	21	107,3	697,1	0,1	9,4	0,3		398,5	380,3	69,1	3,6
Итого за день			20	21	107,3	697,1	0,1	9,4	0,3		398,5	380,3	69,1	3,6

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
179	Запеканка картофельная с мясом	121/5	9,8	10,3	20,6	220,8	0,1	3	0,1		25,8	136,2	36,5	1,5
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	Яблоки	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			17,6	14,4	59,9	437,8	0,2	11,3	0,3		164	278	66,3	2,6
Итого за день			17,6	14,4	59,9	437,8	0,2	11,3	0,3		164	278	66,3	2,6

Составил _____

Утвердил _____

М.П.