



Утверждаю:
Директор ООО «Общепит»
В.А. Мосина
В.А. Мосина
« 01 » 03 2024г

Примерное 10-ти дневное меню завтраков в школьных столовых для учащихся 1-4 класса на весенний период 2023-2024 учебного года
(возраст с 7 до 11 лет)

Согласовано: директор МБОУ СОШ им. С.М. Кирова



А.В. Ходотов
А.В. Ходотов
« 01 » 03 2024г

Неделя: первая

| № рец. Сб.рец. Шк.пит.2021г | Наименование блюда | Масса блюда гр. | Пищевая ценность гр. | | | Энергетич. ценность ккал/Дж |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 72-00 руб | | | | | | |
| Тк№212 | Каша из овсян.хлопьев вязкая с сах. | 200/15 | 8,4 | 9 | 31,7 | 242,2/1014,8 |
| Тк№542 | Булочка "Домашняя" | 1/25 | 1,8 | 2,3 | 15,2 | 93/389 |
| Тк№462 | Какао с молоком | 1/200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94/393,8 |
| ТК-10 | Кондитерское изделие(печенье ракушка) | 1/35 | 1,1 | 3,5 | 10,2 | 107,8/451 |
| ТК-7 | Хлеб из пшенич.муки "Домашний" | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53/222 |
| ИТОГО | | 500 | 16,6 | 19 | 81,4 | 590/2472 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 72-00 руб | | | | | | |
| Тк№148 | Овощи св.порциями (огурцы св.) | 1/60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,6/27,6 |
| ТК№3 | Котлета "Свиная" | 1/80 | 13,9 | 26 | 4,2 | 187/783 |
| Тк№256 | Макаронные изд.отварные | 1/150 | 5,5 | 4,9 | 29,5 | 184,5/773 |
| Тк№494 | Компот из кураги | 1/200 | 0,3 | 0 | 17,5 | 72/301 |
| Тк№530 | Ватрушка с повидлом | 1/60 | 3,5 | 1,4 | 34,8 | 166/695 |
| ИТОГО | | 550 | 23,6 | 32,2 | 87,1 | 616,1/2581 |
| СРЕДА | | | | | | |
| ЗАВТРАК: | | | | | | |
| 72-00 руб | | | | | | |
| Тк№1 | Салат из капусты белокочан. | 1/60 | 0,8 | 3,6 | 5 | 56/236 |
| Тк№328 | Жаркое по-домашнему | 1/200 | 18,8 | 14,3 | 25,8 | 307/1286 |
| Пром. | Сок фрукт. | 1/200 | 0,7 | 0,1 | 8,2 | 60/251 |
| ТК-7 | Хлеб из пшенич.муки "Домашний" | 2/25 | 4 | 0,66 | 21 | 106/444 |
| ИТОГО | | 510 | 24,3 | 18,6 | 60 | 529/2216 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| Тк№213 | Каша гречневая вязкая с сахар. | 200/15 | 8,9 | 7,6 | 32,2 | 233/977 |
| ТК-7 | Хлеб из пшенич.муки "Домашний" | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53/222 |
| Тк№457 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38/159 |
| Тк№536 | Колбасные изделия, запеч.в тесте | 1/100 | 9,9 | 11,1 | 25,8 | 242/1013 |
| | ИТОГО | 525 | 21 | 19,1 | 77,6 | 566/2371 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| Тк№202 | Каша гречнев.рассыпчатая | 1/100 | 5,9 | 4,4 | 26 | 167,9/703 |
| Тк№327 | Гуляш из отв.мяса | 1/100 | 20 | 19,5 | 3,3 | 258/1081 |
| Пром. | Фрукты свежие (яблоко) | 1/100 | 2,3 | 0 | 13,3 | 55/230 |
| ТК-7 | Хлеб из пшенич.муки "Домашний" | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53/222 |
| Тк№457 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38/159 |
| | ИТОГО | 525 | 30,4 | 24,3 | 62,4 | 571/2396 |
| Неделя: вторая | | | | | | |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| Тк№217 | Каша рисовая вязкая с сахар. | 200/15 | 5,9 | 6,5 | 36,8 | 229,8/962 |
| Тк№536 | Колбасные изделия, запеч.в тесте | 1/100 | 9,9 | 11,1 | 25,8 | 242/1013 |
| ТК-7 | Хлеб из пшенич.муки "Домашний" | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 53/222 |
| Тк№457 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38/159 |
| | ИТОГО | 525 | 18 | 18 | 82,4 | 562/2358 |
| ВТОРНИК | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| Тк№53 | Икра свекольная | 1/60 | 1 | 2,1 | 5 | 43,2/181 |
| Тк№256 | Макаронные изд.отварные | 1/150 | 5,5 | 4,9 | 29,5 | 184,5/773 |
| ТК-4 | Котлета Куриная | 1/80 | 11,9 | 14,4 | 3,3 | 190/796 |
| Тк№494 | Компот из изюма | 1/200 | 0,3 | 0 | 17,5 | 72/301 |

| | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| ТК-7 | Хлеб из пшенич.муки "Домашний" | 1/25 | 2 | 0,33 | 10,5 | 60/251 |
| | ИТОГО | 515 | 20,7 | 21,7 | 65,8 | 549,7/2303 |
| СРЕДА | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| Тк№279 | Запеканка из творога со сгущ. | 100/15 | 15,9 | 7,7 | 15 | 194/812 |
| Тк№484 | Кисель из концентрата | 1/200 | 0 | 0 | 15 | 60/251 |
| ТК-10 | Кондитерское изделие(рыбка глазир) | 1/100 | 6 | 18,5 | 20,2 | 307,8/1289 |
| | ИТОГО | 500 | 21,9 | 26,2 | 50,2 | 561/2350 |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| Тк№148 | Овощи св.порциями (помидор св.) | 1/60 | 0,4 | 0 | 1,1 | 6,6/27,6 |
| Тк№375 | Плов из отв.птицы | 1/200 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223/934 |
| Пром. | Сок фрукт. | 1/200 | 0,7 | 0,1 | 8,2 | 60/251 |
| ТК-7 | Хлеб из пшенич.муки "Домашний" | 2/25 | 4 | 0,66 | 21 | 106/444 |
| | ИТОГО | 510 | 17,4 | 9 | 55,1 | 397/1657 |
| ПЯТНИЦА | | | | | | |
| | ЗАВТРАК: | | | | | |
| | 72-00 руб | | | | | |
| Тк№268 | Омлет Натуральный | 1/65 | 5,6 | 8,5 | 1,4 | 104/435 |
| Тк№77 | Колбаса или сосиска вареная | 1/100 | 10,5 | 17,1 | 0,2 | 147/825 |
| Тк№462 | Какао с молоком | 1/200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94/393,8 |
| ТК-11 | Булочка с маком | 1/100 | 6,4 | 5,4 | 36 | 218/913 |
| ТК-7 | Хлеб из пшенич.муки "Домашний" | 1/35 | 2,8 | 0,46 | 14,7 | 74/310 |
| | ИТОГО | 500 | 28,6 | 34,3 | 66,1 | 637/2669 |

Составил технолог



Королева О.Ю.