

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 «Рязанская СОШИ»»
 _____ /Пархомчук Т.А.
 «02» сентября 2024 г.
 Приказ от 02.09.2024 г. № 108

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
 для обучающихся 1-4 классов на 2024-2025 учебный год**

Номер по сборнику у рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
1 день (1 неделя)														
№181\2011	Каша молочная с маслом	200\10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\15	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
	Йогурт 2,5%	100	1	0	21	88,01								
№376/20	Чай с/с	200\15	0.20	0.00	10.05	38.49								
	Итого	580	20.31	19.18	98.38	559.14	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
2 день (1 неделя)														
№107\2011	Тефтели мясные	100\50	17.8	18.34	14.83	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12

	тушённые в томатно- сметанном соусе													
№312\2011	Картофельное пюре на молоке с маслом	150\10	5.35	6.61	35.85	157.5	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	40	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№130\2011	Кофейный напиток с/с	200/20	4.58	5.04	21.5	145.34	0.12	7.36	0.00	0.02	7.5	11.7	14.7	0.84
ТПП	фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	119.0
	Итого	720	37.29	33.03	113.5	749.12	0.27	32.81	0.06	2.2	9.12	11.7	14.9	163.55

3 день (1 неделя)

70\2011	Овощи порционные (огурец)	50	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
261\2011	Курица тушеная в томатном соусе (филе курицы)	100\50	8.93	6.60	0.59	162.49	0.02	1.93	0.03	1.75	0.78	0.00	0.08	35.56

№509\2011	Гречка отварная с маслом	150\10	4,2	0.92	25.44	53.6	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
тпп	Хлеб пшеничный п/п	60	6.08	0.64	39.36	188	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
	Фрукт	210	0.6	0.00	16.12	80								
№376\2011	Чай с сахаром	200\15	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	5870	20.66	8.28	91.37	531.48	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88
4 день (1 неделя)														
№304\2011	Рис отварной	150	6.06 15.7	4.15 8.43	40.32 4.01	157.26 37.25	0.06 0.01	0.00 1.19	0.05 0	0.024 7.94	0.96 0	0.00 0	0.08 0	9.65 0.24
№524\2011	Печень ,тушеная в соусе	100	8.13	8.13	1.59	195.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.25
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	6.08	0.64	39.36	188	16	0.38	0.08 8	0.009	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	3.9	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
458\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	660	21.55	15.02	105.66	658.95	0.07	1.29	0.05	7.964	0.96	0.00	0.08	38.19

5 день (1 неделя)														
№19\2011	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	6.07	4.14	43.45	224.68	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
№101\2011 №348/2011	Котлета с говядиной тушеная в томатном соусе	100\50	8.80	31.62	12.95	386.98	0.00	0.36	0.00	2.57	0.97	0.00	0.10	7.85
ТПП	Хлеб пшеничный п/п	60	6.08	0.64	39.36	188	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
	Огурцы сол.	60	0.6	0.00	16.12	80								
	Сок (0.2л)	200	1	0	21	88.01	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	630	32.03	39.36	113.66	967.67	0.10	0.56	0.03	3.78	1.3	0.00	0.13	33.12
6 день (2 неделя)														
№450\2011	Каша молочная с маслом	200/10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	5.44	8.07	14.12	150.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200/20	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54
ТПП	Йогурт 2,5%	100	5.0	2.5	38.5	37	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	570	23.31	21.68	115.83	581.3	0.09	2.06	0.15	152.9	0.49	0.00	0.05	181.23
7 день (2 неделя)														

№254\2011	Рыба горбуша Соус томатный(348)	100\50	14.05	12.77	4.63	190.09	0.00	0.00	0.03	2.58	0.97	0.00	0.10	18.66
№312\2011	Картофельное пюре на молоке с маслом	150\10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	0.00
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№376\2011	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
52\2011	Овощи порционные (огурец)	50	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	635	24	18.00	86.14	519	0.15	31.5	0.06	2.7	1.91	0	0.20	18.66
8 день (2 неделя)														
№107\2011 №348/2011	Тефтели мясные тушённые в томат.сметанном соусе	100\50	15.93	21.67	5.44	285.63	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12

№509\2011	Гречка отварная с маслом	150\10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
ТПП	Сок (0,2гр)	200	0.6	0.00	16.12	80								
	Итого	570	28.92	27.40	128.00	779.64	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88

9 день (2 неделя)

№417\2011	Каша молочная с маслом	200/10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\20	6.44	8.07	14.12	150.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200/20	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54
ТПП	Йогурт 2,5%	0.100	5.0	2.5	38.5	38.09	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	560	24.31	21.68	115.83	582.39	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34

10 день (2 неделя)

№25\2011	Перловка отварная	150\50	3.97	4.02	4.13	36.00	172,15	0.00	0.00	0.05	0.00	0.95	0.02	20.93
№348/2011	рассыпчатая с томатным		0.58	2.1	4.01	162.49	0.01	1.19	0	7.94	0	0	0	0.24

	соусом													
№409\2011	Птица отварная	100	19.1	7.98	1.88	145.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.25
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства с сыром	40/10	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	фрукт	200	0.6	0.00	16.12	80.00								
	Итого	710	28.43	12.54	60.32	601,32	172.15	0.10	0	0	0	0.95	0.02	49.23