

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Петровская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Супонина Дмитрия Владимировича»

Утверждаю

Директор школы:

Е.М. Липатова

Приказ № 390

от "30" августа 2024 г

Примерное меню горячих завтраков на 2024-2025 учебный год для организации питания  
обучающихся от 7 до 11 лет в МОБУ Петровская СОШ

*Весенний период*

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	А	С	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	39	0,11	132	5,25	75	0,15
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4	0,04	19,78	0,46	111,58	20,97	100,71	0,31
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,3</b>	<b>13,3</b>	<b>81,7</b>	<b>519</b>	<b>0,25</b>	<b>83,53</b>	<b>16,25</b>	<b>454,01</b>	<b>92,79</b>	<b>394,49</b>	<b>6,38</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>18,3</b>	<b>13,3</b>	<b>81,7</b>	<b>519</b>	<b>0,25</b>	<b>83,53</b>	<b>16,25</b>	<b>454,01</b>	<b>92,79</b>	<b>394,49</b>	<b>6,38</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,68	2,28	19,21	10,95	21,51	0,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	27,3	6,8	19,3	225,6	0,16	35,99	11,29	27,83	110,88	237,38	2,52
54-20хн	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	2,4	12,01	66,5	5,66	14,03	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>34</b>	<b>10,3</b>	<b>71,2</b>	<b>513,6</b>	<b>0,29</b>	<b>39,07</b>	<b>25,58</b>	<b>132,29</b>	<b>146,24</b>	<b>344,92</b>	<b>4,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>34</b>	<b>10,3</b>	<b>71,2</b>	<b>513,6</b>	<b>0,29</b>	<b>39,07</b>	<b>25,58</b>	<b>132,29</b>	<b>146,24</b>	<b>344,92</b>	<b>4,9</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	45	0	2,4	0	3	0,02
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	153,54	7,65	30,84	20,67	42,98	0,95
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>11,5</b>	<b>12,5</b>	<b>50,6</b>	<b>360,3</b>	<b>0,15</b>	<b>198,92</b>	<b>8,81</b>	<b>120,74</b>	<b>46,33</b>	<b>134,4</b>	<b>3,46</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>11,5</b>	<b>12,5</b>	<b>50,6</b>	<b>360,3</b>	<b>0,15</b>	<b>198,92</b>	<b>8,81</b>	<b>120,74</b>	<b>46,33</b>	<b>134,4</b>	<b>3,46</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	14,69	0	84,66	5,76	32,56	0,59
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,06	24,46	2,88	105,88	89,03	175,9	1,49
54-2соус	Соус белый основной	100	2,7	3,8	4,3	62,4	0,01	14,46	0,67	8,21	2,29	9,48	0,29
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	108,08	2,11	4,31	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>39,2</b>	<b>10,4</b>	<b>85,7</b>	<b>593</b>	<b>0,25</b>	<b>74,61</b>	<b>9,57</b>	<b>339,38</b>	<b>126,34</b>	<b>319,45</b>	<b>4,34</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>635</b>	<b>39,2</b>	<b>10,4</b>	<b>85,7</b>	<b>593</b>	<b>0,25</b>	<b>74,61</b>	<b>9,57</b>	<b>339,38</b>	<b>126,34</b>	<b>319,45</b>	<b>4,34</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	79,8	15	8,4	12	15,6	0,54
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	19,19	0	46,62	120,16	180,99	4,05
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	286,32	1,31	34,93	54,51	112,34	1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>28,7</b>	<b>12,9</b>	<b>82</b>	<b>559,6</b>	<b>0,41</b>	<b>385,61</b>	<b>16,35</b>	<b>174,78</b>	<b>209,25</b>	<b>388,11</b>	<b>7,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>28,7</b>	<b>12,9</b>	<b>82</b>	<b>559,6</b>	<b>0,41</b>	<b>385,61</b>	<b>16,35</b>	<b>174,78</b>	<b>209,25</b>	<b>388,11</b>	<b>7,85</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	39	0,11	132	5,25	75	0,15
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2	0,14	31,22	0,41	107,34	36,72	139,54	0,99
54-23гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,5</b>	<b>18,1</b>	<b>77,9</b>	<b>563,9</b>	<b>0,53</b>	<b>105,51</b>	<b>1,74</b>	<b>514,41</b>	<b>107,39</b>	<b>487,33</b>	<b>3,83</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>22,5</b>	<b>18,1</b>	<b>77,9</b>	<b>563,9</b>	<b>0,53</b>	<b>105,51</b>	<b>1,74</b>	<b>514,41</b>	<b>107,39</b>	<b>487,33</b>	<b>3,83</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-10г	Картофель отварной	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	8,34	10,91	62,08	33,33	108,62	1,18
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,08	284,46	2,46	47,38	50,42	188,12	0,95
54-22хн	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	2,45	1,44	65,49	5,43	10,28	0,12
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>23,2</b>	<b>13</b>	<b>79,6</b>	<b>527,5</b>	<b>0,36</b>	<b>301,25</b>	<b>20,81</b>	<b>207,5</b>	<b>116,33</b>	<b>404,22</b>	<b>4,14</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>575</b>	<b>23,2</b>	<b>13</b>	<b>79,6</b>	<b>527,5</b>	<b>0,36</b>	<b>301,25</b>	<b>20,81</b>	<b>207,5</b>	<b>116,33</b>	<b>404,22</b>	<b>4,14</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	147	2,36	75,42	108,33	233,51	2,01
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	108,08	2,11	4,31	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>33,7</b>	<b>8,9</b>	<b>87,5</b>	<b>564</b>	<b>0,22</b>	<b>168</b>	<b>8,38</b>	<b>216,05</b>	<b>137,59</b>	<b>335,02</b>	<b>3,98</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>33,7</b>	<b>8,9</b>	<b>87,5</b>	<b>564</b>	<b>0,22</b>	<b>168</b>	<b>8,38</b>	<b>216,05</b>	<b>137,59</b>	<b>335,02</b>	<b>3,98</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	45	0	2,4	0	3	0,02
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	151,26	5,01	33,17	34,58	95,43	1,76
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>14,3</b>	<b>11,7</b>	<b>60</b>	<b>401,1</b>	<b>0,28</b>	<b>196,64</b>	<b>6,17</b>	<b>123,07</b>	<b>60,24</b>	<b>186,85</b>	<b>4,27</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>14,3</b>	<b>11,7</b>	<b>60</b>	<b>401,1</b>	<b>0,28</b>	<b>196,64</b>	<b>6,17</b>	<b>123,07</b>	<b>60,24</b>	<b>186,85</b>	<b>4,27</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>												
	<b>Завтрак</b>												
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	79,8	15	8,4	12	15,6	0,54
54-1г	Макаронны отварные	100	3,5	3,3	21,9	131,2	0,04	12,24	0	70,55	4,8	27,14	0,49
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	0,03	1,11	0,28	15,64	13,16	92,28	1,18
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,6	0,02	128,16	2,68	9,23	12,24	23,86	0,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0	0	8,75	11,75	39,5	0,98

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>21,9</b>	<b>15,3</b>	<b>77,4</b>	<b>534,4</b>	<b>0,24</b>	<b>221,61</b>	<b>18</b>	<b>188,65</b>	<b>64,78</b>	<b>238,06</b>	<b>4,98</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>21,9</b>	<b>15,3</b>	<b>77,4</b>	<b>534,4</b>	<b>0,24</b>	<b>221,61</b>	<b>18</b>	<b>188,65</b>	<b>64,78</b>	<b>238,06</b>	<b>4,98</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>В1</b>	<b>А</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>	<b>мг</b>	<b>мкг рет.эк в</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>569</b>	<b>24,73</b>	<b>12,64</b>	<b>75,36</b>	<b>513,64</b>	<b>0,3</b>	<b>177,48</b>	<b>13,17</b>	<b>247,09</b>	<b>110,73</b>	<b>323,29</b>	<b>4,81</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>569</b>	<b>24,7</b>	<b>12,6</b>	<b>75,4</b>	<b>513,6</b>	<b>0,3</b>	<b>177,5</b>	<b>13,2</b>	<b>247,1</b>	<b>110,7</b>	<b>323,3</b>	<b>4,8</b>