

Приложение 1
к приказу от 01.09.2023 г. № 53/7-о

Утверждаю:
Директор Муниципального общеобразовательного
учреждения «Сростинская средняя общеобразовательная
школа»



Е.Н. Зайцева

МЕНЮ

горячих школьных завтраков для организации питания учащихся

7-11 лет (1-4 классы)

МОУ «Сростинская СОШ»

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B	C	A
	1 НЕДЕЛЯ												
	ПОНЕДЕЛЬНИК												
	завтрак												
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,05	7,61	37,62	225,28	125,64	194,94	88,24	4,97	0,418	0,57	34,12
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	130	34,3	1,1	0,21	0,68	17,25
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,43	0,3	14,8	72,6	10,4	34	14	0,64	0,09		0,05
54-1з-2020	Сыр (Российский и др.)	30	7	8,8	0	107,5	264	150	11	0,3	0,1	0,21	78
	итого:	510	22,08	21,11	81,12	512,58	543,4	508,94	147,54	7,01	0,818	2,01	129,42
	ВТОРНИК												
	завтрак												
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	12	10,12	34,8	251,57	210,58	170,4	29,03	0,7	0,51	1,3	38,63
54-2т-2020	Чай чёрный байховый без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	7,2	3,8	0,7	0,01	0,04	0,3
Пром	Повидло яблочное	30	3,3	0,2	14,8	98,3	14	9	7	1,3	0,3	0,5	
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,43	0,3	14,8	72,6	10,4	34	14	0,64	0,09		0,05
53-19з -2020	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,1	74,8	1	2	0	0	0,01	0	65,3
	итого:	520	18,03	18,87	67,6	498,67	240,38	222,6	53,83	3,34	0,92	1,84	104,28
	СРЕДА												
	завтрак												
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,4	9,8	36,2	311	145	244	66	2,1	0,3	0,52	52,74
54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	57,3	46,3	9,9	0,8	0,08	0,3	6,9
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,43	0,3	14,8	72,6	10,4	34	14	0,64	0,09		0,05
54-1з-2020	Сыр (Российский и др.)	15	3,5	4,4	0	53,7	132	75	5	0,2	0,05	0,1	39
	итого:	455	15,93	15,9	59,6	490,8	344,7	399,3	94,9	3,74	0,52		98,69
	ЧЕТВЕРГ												
	завтрак												
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	3,7	22,8	240,7	120	135	27	1,5	0,24	0,52	63,7
54-8ги-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	95,2	26	0,9	0,15	0,15	10,79
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,43	0,3	14,8	72,6	10,4	34	14	0,64	0,09		0,05
53-19з -2020	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,1	74,8	1	2	0	0	0,01	0	65,3

	завтрак													
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	150/15	7,9	7,2	28,6	210,6	126	100	11	0,8	0,04	0,1	38,3	
54-2т-2020	Чай чёрный байховый без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	4,4	7,2	3,8	0,7	0,01	0,04	0,3	
Пром	Повидло яблочное	30	3,3	0,2	14,8	98,3	14	9	7	1,3	0,3	0,5		
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,43	0,3	14,8	72,6	10,4	34	14	0,64	0,09		0,05	
53-19з -2020	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,1	74,8	1	2	0	0	0,01	0	65,3	
	итого:	455	13,93	15,95	58,4	457,7	155,8	152,2	35,8	3,44	0,45	0,64	103,95	
	ЧЕТВЕРГ													
	завтрак													
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшённая с курагой	200	8,8	11,7	36,1	308,8	140	198	58	1,6	0,36	0,7	88,8	
54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	57,3	46,3	9,9	0,8	0,08	0,3	6,9	
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,43	0,3	14,8	72,6	10,4	34	14	0,64	0,09		0,05	
	итого:	430	12,83	13,4	59,5	434,9	207,7	278,3	81,9	3,04	0,53	1	95,75	
	ПЯТНИЦА													
	завтрак													
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	6,6	7,8	22,2	255,8	138	232	63	1,9	0,38	0,52	52,4	
54-8ги-2020	Какао с молоком сгущённым	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	95,2	26	0,9	0,15	0,15	10,79	
Пром	Хлеб в ассортименте	30	2,43	0,3	14,8	72,6	10,4	34	14	0,64	0,09		0,05	
54-1з-2020	Сыр (Российский и др.)	15	3,5	4,4	0	53,7	132	75	5	0,2	0,05	0,1	39	
	итого:	455	16,03	15,8	59,3	515,5	387,4	436,2	108	3,64	0,67	0,77	102,24	

Меню составлено на основе:

1. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций. (2.4. Гигиена детей и подростков, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Новосибирск, 2020 г.)

2. 2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР 2.4. О179-20 (Москва, 2020 г.)