



Утверждаю  
директор школы  
А.А. Яров  
приказ № 508 от 29.12.2023

Примерное двухнедельное меню школьных завтраков для обучающихся возрастной группы 7 – 11 лет МБОУ Озерищенская СОШ

Сборник рецептов	Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. цен. Ккал.	Минеральные вещества				Витамины			
								Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A	B2
<b>1 день Понедельник</b>															
Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,82	57,4	360	82,8	176,62	185,0	6,22	0,38	0,00	0,04	0,18
	382	Кисель плодово-ягодный	200	0,20	0,00	40,9	59,5	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
	ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,9	15,3	76	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,56
	167	Котлета мясная	108	7,85	6,51	7,89	123	42,0	40,0	16,0	0,14	0,04	8,00	0,01	0,08
	ГОСТ	Мандарин свежий	80	0,9	0,2	8,10	43	64,6	43,7	24,7	0,56	0,08	114,00	8,8	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>638</b>	<b>23,31</b>	<b>16,43</b>	<b>129,59</b>	<b>661,5</b>	<b>208,32</b>	<b>333,78</b>	<b>253,69</b>	<b>8,09</b>	<b>0,56</b>	<b>125,6</b>	<b>8,88</b>
<b>2 день Вторник</b>															
Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	158	Жаркое домашнему	200	18,18	6,34	17,95	205	23,85	232,48	45,07	2,78	0,2	22,56	0,02	0,24
	385	Компот из изюма	200	0,4	0,0	25,1	98	18,6	29,6	9,6	0,72	0,03	0,00	0,00	0,01
	ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,9	15,3	76	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,56
	<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>21,28</b>	<b>7,24</b>	<b>58,35</b>	<b>379</b>	<b>53,65</b>	<b>318,84</b>	<b>75,46</b>	<b>4,42</b>	<b>22,56</b>	<b>0,02</b>	<b>0,81</b>
<b>3 день Среда</b>															
Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	265	Макароны с сыром	200/20/5	12,14	14,96	47,96	382	224,22	191,1	41,86	13,2	0,18	0,32	0,10	0,12
	434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,90	0,00	2,90	0,00	0,01
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	4,2	0,7	0,65	97,5	16,50	57,67	18,15	2,10	0,23	0,00	0,00	0,09
	ГОСТ	Груша свежая	130	0,52	0,48	11,76	56,4	16,0	11,0	9,0	2,2	0,03	0,03	0,03	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>617</b>	<b>17,12</b>	<b>16,19</b>	<b>75,59</b>	<b>594,9</b>	<b>264,77</b>	<b>269,55</b>	<b>74,25</b>	<b>18,4</b>	<b>0,44</b>	<b>3,25</b>	<b>0,13</b>
<b>4 день Четверг</b>															
Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	443	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,4	208	92,6	128,94	45,98	18,6	0,2	34,6	0,04	0,16
	182	Печень жаренная с красным соусом	80/30	13,28	8,12	4,0	143	77,17	230,34	15,19	5,03	0,22	24,01	5,86	1,56
	385	Компот из изюма	200	0,4	0,0	25,1	98	18,6	29,6	9,6	0,72	0,03	0,00	0,00	0,01
	ГОСТ	Хлеб ржано-	50	2,7	0,9	15,3	76	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,56



	редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.		пшеничный													
		ГОСТ	Сок	200	0,0	0,0	24,0	100,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,01	0,8
		<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>20,70</b>	<b>16,78</b>	<b>97,8</b>	<b>625</b>	<b>199,59</b>	<b>449,64</b>	<b>91,56</b>	<b>25,47</b>	<b>14,5</b>	<b>72,61</b>	<b>13,91</b>	<b>3,1</b>
<b>5 день Пятница</b>																
1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	330	Каша молочная рисовая	200/20	2,98	11,8	32,14	256	129,78	138,4	129,44	0,42	0,16	1,32	0,06	0,1
2		433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0,03	0,10	0,00	0,0
3		90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	156,00	106,5	17,4	0,76	0,05	0,24	0,03	0,0
		ГОСТ	Яблоко свежее	150	0,52	0,48	11,76	56,4	16,0	11,0	9,0	2,2	0,03	0,03	0,03	0,0
		<b>Итого:</b>			<b>725</b>	<b>9,36</b>	<b>17,78</b>	<b>82,04</b>	<b>545,4</b>	<b>371,63</b>	<b>307,84</b>	<b>184,94</b>	<b>4,8</b>	<b>0,35</b>	<b>115,69</b>	<b>8,92</b>
<b>6 день Понедельник</b>																
1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	280	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	20,24	20,54	120,72	748	348,8	355,36	56,78	1,84	0,28	2,06	0,0	0,0
2		434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0,00	2,9	0,00	0,0
3		ГОСТ	Апельсин свежий	120	0,9	0,2	8,10	43,0	64,6	43,7	24,7	0,56	0,08	114,0	8,8	0,0
		<b>Итого:</b>			<b>562</b>	<b>21,4</b>	<b>20,79</b>	<b>144,04</b>	<b>850</b>	<b>421,45</b>	<b>408,84</b>	<b>86,72</b>	<b>3,3</b>	<b>0,36</b>	<b>118,96</b>	<b>8,8</b>
<b>7 день Вторник</b>																
1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	447	Макаронные изделия отварные	200	7,3	6,64	46,5	282	54,6	80,08	32,78	1,32	0,16	0,00	0,04	0,0
2		196	Гуляш из куриной грудки	100	41,25	17,99	19,57	249	16,96	153,02	67,45	1,21	0,04	4,26	0,02	0,1
3		385	Компот из изюма	200	0,4	0,0	25,1	98	18,6	29,6	9,6	0,72	0,03	0,00	0,00	0,0
4		ГОСТ	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,7	0,9	15,3	76	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,5
5		ГОСТ	Мандарин свежий	80	0,9	0,2	8,10	43	64,6	43,7	24,7	0,56	0,08	114,00	8,8	0,0
		<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>52,55</b>	<b>25,73</b>	<b>114,57</b>	<b>748</b>	<b>165,96</b>	<b>363,16</b>	<b>155,32</b>	<b>4,73</b>	<b>0,36</b>	<b>118,26</b>	<b>8,86</b>
<b>8 день Среда</b>																
1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	184	Плов с куриной грудкой	200	15,5	6,9	27,6	228	12,04	149,02	31,12	1,34	0,07	3,47	0,15	0,0
2		433	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0,03	0,10	0,00	0,0
3		ГОСТ	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,7	0,9	15,3	76	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,5
4		ГОСТ	Сок	200	0,0	0,0	24,0	100,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,01	0,8
		<b>Итого:</b>			<b>665</b>	<b>18,4</b>	<b>7,85</b>	<b>82,0</b>	<b>461</b>	<b>28,50</b>	<b>218,02</b>	<b>56,31</b>	<b>3,32</b>	<b>14,15</b>	<b>17,57</b>	<b>8,16</b>
<b>9 день Четверг</b>																
1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся	443	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,4	208	92,6	128,94	45,98	18,6	0,2	34,6	0,04	0,0
2		238	Рыба припущенная	100	19,56	0,72	0,36	86,0	35,42	258,52	37,38	0,84	0,1	1,62	0,00	0,0
3		382	Кисель плодово-	200	0,00	0,00	49,9	59,5	1,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,0



4	образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.		ягодный													
		ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,9	15,3	76	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>26,58</b>	<b>9,08</b>	<b>94,96</b>	<b>429,5</b>	<b>140,22</b>	<b>444,22</b>	<b>104,15</b>	<b>20,51</b>	<b>0,35</b>	<b>36,22</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>
<b>10 день Пятница</b>																
1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся	96	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108	42,89	55,50	22,33	1,20	0,05	20,46	0,03	0,00
2	образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,9	0,00	2,9	0,00	0,00
3		ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,9	15,3	76	11,2	56,76	20,79	0,92	0,05	0,00	0,00	0,00
4		ГОСТ	Яблоко свежее	150	0,52	0,48	11,76	56,4	16,0	11,0	9,0	2,2	0,03	0,03	0,03	0,00
		<b>Итого:</b>		<b>672</b>	<b>5,54</b>	<b>6,7</b>	<b>55,29</b>	<b>299,4</b>	<b>78,14</b>	<b>133,04</b>	<b>57,36</b>	<b>5,22</b>	<b>0,13</b>	<b>23,39</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>

**Всего:**

Объем средний 5599:10=559,9 г

Энергетическая ценность 5251,3:10=525,13 ккал

Белки 213,92:10=21,39

Жиры 143,94:10=14,39

Углеводы 858,27:10=85