

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Егорьевская СОШ»

М.В.Коптик

02.09.2024г.

**ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**для обучающихся 5-11 классов**  
**МБОУ "Егорьевская СОШ"**

Сезон: (осенне-зимний период)

Время пребывания детей: 08.30-14.25

Время кормления: завтрак 11.15-11.35

В 2024-2025 уч.году в школе организовано одноразовое горячее питание (завтрак). Завтрак получают все обучающиеся школы.

День	прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетич. ценность, 7-11 лет, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 понедельник	завтрак	Капуста в нарезке	100	1,8	0,1	4,7	0,02	18	1,8	0,03	42	27	14	0,5	26,9	54-31з
		Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	0,04	0	286,31	0,05	33	112	55	0,9	126,4	54-25м
		Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	0	1	38,45	0	2	7	3	0,1	21,1	54-3соус
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10,97	8,45	47,91	0,28	0	25,58	0,16	62	241	160	5,4	311,6	54-4г
		Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	0	0	0,3	0,01	66	7	4	0,7	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>31</b>	<b>15,45</b>	<b>84,25</b>	<b>0,37</b>	<b>19</b>	<b>352,44</b>	<b>0,27</b>	<b>213</b>	<b>425</b>	<b>244</b>	<b>8,2</b>	<b>600,2</b>	
День 2 вторник	завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,32	10,12	37,64	0,18	1	41,63	0,15	143	186	49	1,3	274,9	54-6к
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0	0	27	0,01	2	3	0	0	66,1	53-19з
		Повидло яблочное	30	0,12	0	19,5	0	0	0	0	4	2	2	0,3	78,5	Пром.
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	0	1	0,38	0,01	66	8	5	0,7	27,9	54-3гн
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	0,03	0	0	0,01	7	23	5	0,4	93,8	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		Плоды и ягоды свежие (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	0,03	24	4,8	0,02	30	20	11	0,3	37,8	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>13,37</b>	<b>18,06</b>	<b>95</b>	<b>0,25</b>	<b>26</b>	<b>73,81</b>	<b>0,21</b>	<b>255</b>	<b>256</b>	<b>76</b>	<b>3,3</b>	<b>596,1</b>	
День 3 среда	завтрак	Свекла отварная дольками	100	1,54	0,1	8,74	0,02	4	1,31	0,03	138	41	21	1,3	41,9	54-28з
		Плов из отварной говядины	220	16,86	16,22	42,14	0,07	0	287,76	0,13	128	213	48	2,4	383,1	54-11м
		Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	0,03	1	13,29	0,13	149	106	30	1,1	86	54-23гн
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>25,21</b>	<b>19,54</b>	<b>80,17</b>	<b>0,15</b>	<b>5</b>	<b>263,03</b>	<b>0,17</b>	<b>423</b>	<b>391</b>	<b>107</b>	<b>5,4</b>	<b>598,4</b>	
День 4 четверг	завтрак	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	0,04	10	79,8	0,03	12	23	17	0,8	21,4	54-3з
		Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,85	7,41	6,29	0,09	3	316,07	0,09	54	209	57	1,1	147,2	54-11р
		Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	0,06	0	27	0,04	75	190	23	1	249,5	54-5г
		Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	0	0	0,3	0,01	66	7	4	0,7	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>23,98</b>	<b>15,03</b>	<b>75,28</b>	<b>0,22</b>	<b>13</b>	<b>423,17</b>	<b>0,16</b>	<b>215</b>	<b>460</b>	<b>109</b>	<b>4,2</b>	<b>532,3</b>	

День 5 пятница	завтрак	Запеканка из творога	100	19,77	7,12	14,42	0,05	0	34,07	0,2	149	194	21	0,6	200,8	54-1т
		Каша жидкая молочная из манной крупы	210	5,61	6,03	26,55	0,06	1	28,87	0,15	150	107	18	0,3	183	54-27к
		Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	0,04	1	17,25	0,17	168	130	34	1,1	100,4	54-21гн
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	0,02	4	3	0,02	14	10	8	1,9	44,4	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>33,4</b>	<b>17,43</b>	<b>81,37</b>	<b>0,2</b>	<b>6</b>	<b>83,19</b>	<b>0,56</b>	<b>489</b>	<b>472</b>	<b>89</b>	<b>4,5</b>	<b>616</b>	
День 6 понедельник	завтрак	Морковь в нарезке	100	1,3	0,1	6,9	0,04	2	1200	0,06	24	48	33	0,6	33,7	54-32з
		Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	0,04	0	8,1	0,09	20	127	16	1,8	191,2	54-29м
		Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	0	1	38,45	0	2	7	3	0,1	21,1	54-3соус
		Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	0,08	0	24,48	0,03	141	53	9	0,9	262,4	54-1г
		Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	0	0	0,3	0,01	66	7	4	0,7	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>26,19</b>	<b>19,94</b>	<b>84,58</b>	<b>0,19</b>	<b>3</b>	<b>1271,3</b>	<b>0,21</b>	<b>261</b>	<b>273</b>	<b>73</b>	<b>4,7</b>	<b>622,6</b>	
День 7 вторник	завтрак	Яйцо вареное	60	7,16	6,07	0,38	0,03	0	93,6	0,21	29	100	6	1,3	84,8	54-6о
		Каша жидкая молочная рисовая	250	6,59	6,78	35,84	0,06	1	32,97	0,19	186	167	35	0,4	230,7	54-26к
		Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	0,04	1	17,25	0,17	168	130	34	1,1	100,4	54-21гн
		Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	0,02	4	3	0,02	14	10	8	1,9	44,4	Пром.
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,03	0	0	0,01	6	27	8	0,7	34,2	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>660</b>	<b>22,43</b>	<b>17,25</b>	<b>79,96</b>	<b>0,2</b>	<b>6</b>	<b>146,82</b>	<b>0,61</b>	<b>408</b>	<b>451</b>	<b>95</b>	<b>5,7</b>	<b>564,8</b>	
День 8 среда	завтрак	Винегрет	100	1,61	8,98	7,6	0,04	8	125,75	0,03	22	42	17	0,8	117,8	67
		Жаркое по- домашнему	220	22,06	20,63	18,93	0,16	11	30	2,02	29	255	49	3,7	349,7	54-9м
		Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	0,03	1	13,29	0,13	149	106	30	1,1	86	54-23гн
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>30,48</b>	<b>32,83</b>	<b>55,82</b>	<b>0,26</b>	<b>20</b>	<b>169,04</b>	<b>2,2</b>	<b>208</b>	<b>434</b>	<b>104</b>	<b>6,2</b>	<b>640,9</b>	
День 9 четверг	завтрак	Капуста в нарезке	100	1,8	0,1	4,7	0,02	18	1,8	0,03	42	27	14	0,5	26,9	54-31з
		Котлета рыбная (треска)	100	14,13	2,44	8,57	0,07	0	19,56	0,06	29	168	24	0,6	112,7	54-1р
		Горошница	200	19,27	1,76	45,04	0,58	0	1,2	0,12	166	286	93	5,9	273,1	54-21г
		Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	0	1	38,45	0	2	7	3	0,1	21,1	54-3соус
		Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	0	0	0,3	0,01	66	7	4	0,7	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>39,31</b>	<b>5,42</b>	<b>85,49</b>	<b>0,7</b>	<b>19</b>	<b>61,31</b>	<b>0,24</b>	<b>313</b>	<b>526</b>	<b>146</b>	<b>8,4</b>	<b>548</b>	
		Свекла отварная дольками	80	1,23	0,08	6,99	0,01	3	1,05	0,03	110	33	17	1,1	33,5	54-28з
		Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	0,04	0	286,31	0,05	33	112	55	0,9	126,4	54-25м

День 10 пятница	завтрак	Картофель отварной в молоке	220	6,6	8,07	38,92	0,2	16	12,23	0,19	91	159	49	1,7	254,7	54-10г
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	0	1	0,38	0,01	66	8	5	0,7	27,9	54-3гн
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,02	4	3	0,02	14	10	8	1,9	44,4	Пром.
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0	0	0	4	11	2	0,2	46,9	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>24,78</b>	<b>14,66</b>	<b>79,96</b>	<b>0,3</b>	<b>24</b>	<b>302,97</b>	<b>0,28</b>	<b>321</b>	<b>347</b>	<b>140</b>	<b>6,8</b>	<b>550,9</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>6400</b>	<b>270,15</b>	<b>175,61</b>	<b>801,88</b>	<b>2,84</b>	<b>141</b>	<b>3147,1</b>	<b>4,91</b>	<b>3106</b>	<b>4035</b>	<b>1183</b>	<b>57,4</b>	<b>5870,2</b>		

При приготовлении нарезок из натуральных свежих овощей используются овощи урожая 2024 года.

Хлеб высшего сорта - производство Сакмарского РАЙПО

Основание: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций /Москва,2022г./Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) Новосибирск 2022г. Продукты промышленного производства. Сборник технических нормативов. /Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.-Москва,2015/