



Утверждено директор ООО "Продлогистик" Тедиктов Е.А.

Согласовано директор МАОУ "Светская СП" Кудрявцева Т.Е.

Примерное 15-ти дневное меню для образовательных школ (завтраки возраст детей с 7 до 12 лет) 2024 — 2025 г.г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	химический состав													
			пищевые вещества (г)			энергетическая ценность, ккал	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			1 неделя - Понедельник													
			завтрак с 7 — 12 лет													
210	Омлет натуральный	155	13,90	24,80	2,60	269,60	0,11	25,00	324,50	5,42	103,00	225,70	16,10	2,63		
15/14	Сыр в ассортименте (Масло сливочное)	20/10	6,96	8,85	12,80	89,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30		
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
	Батон нарезной	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,01	0,00	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20		
	Йогурт (Молочный коктейль, Напиток сывороточный)	100	3,50	4,00	5,13	95,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13		
	Итого завтрак :	507,00	26,39	38,37	48,63	581,10	0,17	28,75	402,53	5,84	550,20	457,00	59,05	4,62		
			1 неделя - вторник													
			завтрак с 7 — 12 лет													
233	Рыба, запеченная под молочным соусом 60/30 (Биточек рыбный 90)	90	8,20	9,10	11,10	156,40	0,10	4,50	100,00	1,30	90,40	152,60	26,00	0,70		
128	Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	168,60	0,14	18,30	51,60	0,30	43,69	0,00	28,30	1,06		
	Батон нарезной	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,01	0,00	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20		
379	Кофейный напиток с молоком (Чай с сахаром)	200	3,16	2,67	15,96	110,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,70	90,00	14,00	0,13		
	Овощи свежие (овощи консервированные зеленый горошек, кукуруза)	35	0,33	0,06	1,14	88,20	0,28	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27		
	Итого завтрак :	500	16,79	21,99	59,68	589,3	0,57	31,6	171,6	1,81	282,99	315,4	87,3	3,36		
			1 неделя - среда													
			завтрак с 7 — 12 лет													
174	Каша рисовая вязкая с маслом	210	6,00	10,85	42,95	264,00	0,06	0,96	54,80	0,00	130,67	157,44	36,46	0,60		
15/14	Сыр в ассортименте (Масло сливочное)	20/10	6,96	8,85	12,80	89,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30		
382	Какао с молоком (Чай с лимоном)	200	4,07	3,54	17,57	108,60	0,05	1,50	24,40	0,01	152,20	124,00	21,30	0,47		
209	Яйцо вареное	60	5,80	4,60	0,28	63,00	0,02	0,00	10,40	0,25	22,20	77,00	4,80	1,00		
	Батон нарезной	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,01	0,00	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20		

Овощи свежие (овощи консервированные- зеленый горошек, кукуруза)		завтрак с 7 — 12 лет												
		35	0,33	0,06	1,14	6,20	0,28	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
Итого завтрак :		500,00	19,82	20,07	76,23	582,50	0,16	19,69	0,77	18,56	145,40	161,18	64,55	7,79
2 неделя - четверг														
259	Жаркое по домашнему(с говядиной тушенной)	150	13,88	15,50	14,20	252,80	0,10	5,79	0,00	5,10	26,20	176,30	36,41	3,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Батон нарезной	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,01	0,00	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20
47	Салат из квашенной капусты (Салат из морской капусты)	35	0,68	2	3,38	34,2	0,01	7,92	0,00	1,50	20,89	13,58	6,40	0,26
	Сок в ассортименте для школьного питания	200	0,00	0,00	24,00	100,00	0,02	4,00	0,00	0,20	4,00	14,00	8,00	2,80
	Итого завтрак :	610	20,05	22,27	50,11	588,20	0,19	14,61	0,03	7,03	213,69	225,78	69,96	4,47
2 неделя - пятница														
266	Бифштекс рубленый	90	17,47	21,33	0	161	0,05	0	0	0	12,4	154,1	18	2,51
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	2,15	37,36	262,5	0,19		37,5	3,75	24,7	197,2	131,7	4,43
379	Напиток кофейный на молоке (Чай с лимоном)	200	3,16	2,67	15,94	106,00	0,02	0,38	10,00	0,00	125,60	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,01	0,00	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20
	Фрукт	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,05	0,05	0,00	0,30	40,80	24,00	12,80	0,96
	Итого завтрак :	525	30,99	27,09	72,08	621,64	0,32	0,43	47,5	4,05	222,5	530,3	189,5	9,23
3 неделя - понедельник														
завтрак с 7 — 12 лет														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	8,64	11,06	44,32	289,00	0,17	0,96	54,80	0,10	146,77	221,30	43,30	2,34
379	Напиток кофейный на молоке (Чай с сахаром)	200	3,16	2,67	15,94	107,00	0,02	0,38	10,00	0,00	125,60	90,00	14,00	0,13
	Батон нарезной	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,01	0,00	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20
15/14	Сыр в ассортименте (Масло сливочное)	20/10	6,96	8,85	12,80	89,00	0,01	0,02	78,00	0,42	264,00	150,00	10,05	0,30
	Йогурт (Молочный коктейль, Напиток сывороточный)	100	3,50	4,00	5,13	145,00	0,04	0,90	0,03	0,00	150,00	11,90	17,50	0,13
	Итого завтрак :	535	24,16	27,28	91,09	695,5	0,246	2,261	142,825	0,52	705,37	538,2	97,85	4,1
3 неделя - вторник														
завтрак с 7 — 12 лет														
268	Котлета мясная	90	13,53	19,80	12,40	281,40	0,06	0,27	36,60	0,32	35,20	154,40	33,10	2,29
309	Макаронные изделия отварные	150	5,56	4,51	26,44	174,4	0,05	0,00	0,00	2,00	4,80	15,70	21,90	1,10
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	6,00	0,90
	Батон нарезной	25	1,90	0,70	12,90	65,50	0,01	0,00	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20

