



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Славгородская СОШ" С.А.Пирская

" 21 " февраля 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Торговля рай г. Славгорода» З.Н. Ковшира

2023г.

Примерное циклическое меню горячих завтраков  
для организации питания детей в школах  
на период февраль 2023 г. - апрель 2023 г.

1-4 класс

День: понедельник  
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
177	Каша молочная ("Дружба", манная, кукурузная, рисовая)	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	-	158,60	257,30	86,70	2,75		
3	Бутерброд с маслом и сыром	33/5/7	3,33	10,76	15,33	109,27	0,01	0,07	85,00	-	98,40	52,00	5,70	0,45		
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40		
209	Яйцо отварное	1шт./40гр	5,10	4,60	0,30	63,00	-	-	-	-	33,00	115,20	7,20	1,50		
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого	520	20,92	27,11	83,49	571,60	0,27	1,27	166,00	0,00	296,00	424,50	99,60	5,10		

День: вторник

Неделя: первая

608, 119	Котлеты (биточки, шницели) с соусом томатным	100	18,00	18,90	15,52	291,38	-	-	-	-	-	17,10	192,38	33,08	3,38
679	Картофельное пюре	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	-	12,98	208,50	67,50	3,90
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	-	3,60	0,17
	Свежие фрукты	70	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	19,00	0,60	1,30	1,60	1,40	2,30	12,00	
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	27,75	25,55	98,48	727,35	2,19	20,07	0,62	1,30	38,08	402,28	106,48	19,45	

День: среда

Неделя: первая

33	Салат овощной	50	0,87	3,6	3,01	56,3	0,01	5,7	-	-	21,1	24,58	12,53	0,8	
304	Плов из мяса	200	20,53	28,67	32,00	473,33	0,10	2,27	-	-	40,80	-	-	3,73	
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	11,14	49,60	-	-	-	-	0,16	-	-	-	
	Свежие фрукты	70	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	19,00	0,60	1,30	1,60	1,40	2,30	12,00	
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	560	24,26	33,56	73,39	712,05	2,11	26,97	0,60	1,30	63,66	25,98	14,83	16,53	

День: четверг

## Неделя: первая

33	Салат овощной	30	0,52	2,18	3,01	33,8	0,006	3,42	-	-	12,66	14,75	7,52	0,48
	Печень по -строгановски	80	6,24	12,00	12,72	134,40	0,02	-	-	-	14,40	95,40	12,00	1,08
6	Картофельное пюре	150	13,16	14,03	86,9	504,77	0,24	-	-	-	2,33	110,06	20,55	2,33
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Свежие фрукты	70	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	19,00	0,60	1,30	1,60	1,40	2,30	12,00
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	570	22,98	29,47	143,87	833,75	2,27	22,42	0,60	1,30	36,99	221,61	42,37	16,29

## День: пятница

## Неделя: первая

68	Жаркое по -домашнему	200	15,00	16,31	20,60	291,00	0,10	0,27	-	-	22,27	-	-	3,00
472	Булочка домашняя	50	3,52	4,02	27,76	160,83	0,06	0,01	-	-	13,67	-	-	0,58
332	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Овощи порционные	30	0,65	2,73	3,77	42,26	0,01	4,28	-	-	15,83	18,44	9,41	0,60
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	510	21,21	23,70	78,68	586,42	0,17	4,55	0,00	0,00	57,76	18,44	9,41	4,58

## День: понедельник

## Неделя: вторая

536	Сосиска отварная	60	6,24	12,00	12,72	134,40	0,02	-	-	-	14,40	95,40	12,00	1,08
694	Макаронны отварные с сыром	160/7	15,66	17,04	92,69	563,9	0,256	0,05	18,2	-	64,09	152,4	24,37	2,56
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
3	Бутерброд с повидлом	30/15	5,00	16,14	23,00	163,91	0,02	0,11	127,50	-	147,60	78,00	8,55	0,68

147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	502	28,95	45,82	154,97	954,54	0,29	0,16	145,70	0,00	232,09	325,80	44,92	4,72	-	-	-	-	-	-

День: вторник

Неделя: вторая

335	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	49,14	3,73	3,96	518,1	0,108	4,25	24,30	2,71	63,88	233,3	61,45	1,19	-	-	-	-	-	-
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,7	0,59	-	0,13	-	140,76	392,08	115,2	3,58	-	-	-	-	-	-
	Хлебобулочное издегние/кондитерское издегние	50/30	6,41	1,09	23,84	115,5	0,03	0,05	-	0,77	24,89	72,50	21,20	1,43	-	-	-	-	-	-
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17	-	-	-	-	-	-
147	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	17,44	85,78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	530/510	66,78	20,29	145,00	1 261,28	0,74	5,37	24,43	3,48	235,93	697,88	201,45	6,37	-	-	-	-	-	-

День: среда

Неделя: вторая

174	Тефтели мясная паровая с овощами в томатном соусе	100	4,44	11,74	15,09	196,24	0,03	1,24	125,90	-	16,29	88,90	2,29	1,18	-	-	-	-	-	-
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	-	36,98	86,60	27,75	1,01	-	-	-	-	-	-
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40	-	-	-	-	-	-
	Свежие фрукты	70	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	19,00	0,60	1,30	1,60	1,40	2,30	12,00	-	-	-	-	-	-
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	9,95	17,58	71,90	472,82	2,17	38,41	152,00	1,30	60,87	176,90	32,34	14,59	-	-	-	-	-	-

День: четверг

Неделя: вторая

246	Гуляш мясной	100	14,56	16,79	2,88	220,79	0,02	0,91	-	-	21,80	154,16	22,00	3,06	-	-	-	-	-	-
-----	--------------	-----	-------	-------	------	--------	------	------	---	---	-------	--------	-------	------	---	---	---	---	---	---

679	Каша рассыпчатая (пшениная, гречневая, перловая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,50	67,50	3,90
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,07	-	-	6,40	-	3,60	0,17
	Свежие фрукты	70	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	19,00	0,60	1,30	1,60	1,40	2,30	12,00
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	550	24,31	23,44	85,84	656,77	2,21	20,98	0,62	1,30	42,78	364,06	95,40	19,13

День: пятница

Неделя: вторая

536	Макаронны отварные с сыром и маслом	160/7/10	16,15	11,07	69,06	425,37	0,203	0,61	0,122	2,28	252,13	207,07	27,15	1,89
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	-	6,00	-	-	0,40
	Свежие фрукты	70	0,40	0,40	9,80	47,00	2,00	19,00	0,60	1,30	1,60	1,40	2,30	12,00
	Пирог с повидлом	60	3,54	1,86	32,76	159,00	0,03	0,05	-	-	10,20	-	-	0,65
147	Хлеб пшеничный	30	1,85	0,64	12,56	64,33	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	537	22,14	13,97	138,18	723,70	2,23	19,66	0,72	3,58	269,93	208,47	29,45	14,94