УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Муромцевский лицей»
_____ /И.Ф. Носкова
«02» сентября 2024 г.
Приказ от 02.09.2024г. № 255а

Цикличное десятидневное меню горячих завтраков

для обучающихся 1-4 классов на 2024-2025 учебный год

Номер по сборнику рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
1 день (1 неделя)														
№181\2011	Каша молочная с маслом	200/10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№ 3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\15	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
	Йогурт 2,5%	100	1	0	21	88,01								
№376/20	Чай с/с	200/15	4,2	3,62	17,28	38.49								
	Итого	580	20.31	19.18	98.33	559.14	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
2 день (1 неделя)														
№ 107\2011	Тефтели мясные	90\50	17.8	18.34	14.83	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12

	тушённые в томатно-.сметанном соусе													
№312\2011	Картофельное пюре на молоке с маслом	150\10	5.35	6.61	35.85	158	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	40	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№130\2011	Кофейный напиток с/с	200/20	4.58	5.04	21.5	145.34	0.12	7.36	0.00	0.02	7.5	11.7	14.7	0.84
ТПП	фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	119.0
	Итого	710	37.29	33.03	116.44	749.12	0.27	32.81	0.06	2.2	9.12	11.7	14.97	163.55
3 день (1 неделя)														
70\2011	Овощи порционные (огурец)	50	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
261\2011	Курица 120гр тушенная в томатном соусе (филе	90\50	8.93	6.60	0.59	162.49	0.02	1.93	0.03	1.75	0.78	0.00	0.08	35.56

	курицы)													
№509\2011	Гречка отварная с маслом	150\10	4,2	0.92	25.44	53.6	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
ТПП	Хлеб пшеничный п/п	60	6.08	0.64	39.36	188	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200 \15	0.20	0.00	10.00	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	625	20.66	8.28	91.37	531.48	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88
4 день (1 неделя)														
№ 304\2011	Рис отварной	150	6.06 15.7	4.15 8.43	40.32 4.01	157.26	0.06 0.01	0.00 1.19	0.05 0	0.024 7.94	0.96 0	0.00 0	0.08 0	9.65 0.24
№ 524\2011	Печень тушеная в соусе	50\50	8.13	8.13	1.59	195.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.25
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	6.08	0.64	39.36	188	16	0.38	0.08 8	0.009	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	3.9	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
458\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	660	21.55	15.02	105.66	658.95	0.07	1.29	0.05	7.964	0.96	0.00	0.08	38.19

5 день (1 неделя)														
№19\2011	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	6.07	4.14	43.45	224.68	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
№101\2011 №348/2011	Котлета с говядиной тушеная в томатном соусе	90/50	8.80	31.62	12.95	386.98	0.00	0.36	0.00	2.57	0.97	0.00	0.10	7.85
тпп	Хлеб пшеничный п/п	60	6.08	0.64	39.36	188	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
	Огурцы сол.	60	0.6	0.00	16.12	80								
	Сок (0.2л)	200	1	0	21	88.01	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	620	32.03	39.36	113.66	967.67	0.10	0.56	0.03	3.78	1.3	0.00	0.13	33.12
6 день (2 неделя)														
№450\2011	Каша молочная с маслом	200/10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№ 3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	5.44	8.07	14.12	150.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200/20	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54
тпп	Йогурт 2,5%	100	5.0	2.5	38.5	37	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	570	23.31	21.68	115.83	581.3	0.09	2.06	0.15	152.9	0.49	0.00	0.05	181.23

7 день (2 неделя)														
№254\2011	Рыба горбуша Соус томатный(348)	90/50	14.05	12.77	4.63	190.09	0.00	0.00	0.03	2.58	0.97	0.00	0.10	18.66
№312\2011	Картофельное пюре на молоке с маслом	150/10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	0.00
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№376\2011	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
52\2011	Овощи порционные (огурец)	50	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	625	24	18.00	86	519	0.15	31.5	0.06	2.7	1.91	0	0.20	18.66
8 день (2 неделя)														
№ 107\2011 №348/2011	Тефтели мясные тушённые в томат.сметан	90/50	15.93	21.67	5.44	285.63	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12

	ном соусе													
№509\2011	Гречка отварная с маслом	150/10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
ТПП	Сок (0,2гр)	200	0.6	0.00	16.12	80								
	Итого	560	28.92	27.40	128.00	779.64	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88
9 день (2 неделя)														
№417\2011	Каша молочная с маслом	200/10	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№ 3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	6.44	8.07	14.12	150.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200/20	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54
ТПП	Йогурт 2,5%	100	5.0	2.5	38.5	38.09	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	560	24.31	21.68	115.83	582.39	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
10 день (2 неделя)														
№25\2011 №348/20	Перловка отварная рассыпчатая	150/50	3.97	4.02	4.13	36.00	172,15	0.00	0.00	0.05	0.00	0.95	0.02	20.93

11	с томатным соусом													
№409\2011	Птица отварная	100	19.1	7.98	1.88	145.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.25
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства с сыром	40/10	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	фрукт	200	0.6	0.00	16.12	80.00								
	Итого	710	28.43	12.54	60.32	601,32	172.15	0.10	0	0	0	0.95	0.02	49.23

Ведомость контроля за рационом питания 7-11 лет

	наименование группы продуктов	норма продукта в граммах (нетто) 7-10 лет	норма продукта в граммах(нетто) 25 %	Фактически выдано продуктов в нетто по дням(всего)гр на одного человека										всего гр,среднем за 10 дней	среднее	Отклонение от нормы в %(+,-)
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	120	30											0	0	30
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	30	60	60	60	60	30	60	60	30	40	490	49	-11,5
3	Мука пшеничная	20	5		6	6	8	6		6	6		6	44	4,4	0,6
4	Крупы, бобовые	60	15	31		60	60		40		60	31	60	342	34,2	-19,2
5	Макаронные изделия	25	6,25					60						60	6	0,25
6	Картофель	188	47		300					300				600	60	-13
7	Овощи свежие, зелень	150	37,5		20	20	20	25		20	20		20	145	14,5	23
8	Фрукты свежие	120	30		150	210	150	150					200	860	86	-56
9	фрукты (плоды)сухие,в т.ч. шиповник	20	5											0	0	5
10	Соки плодоовощные,напитки витаминизированные,в т.ч. Инстантные	200	50	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	-150
11	Мясо жилованное(мясо на кости) 1 кат	78	19,5		75			75			75			225	22,5	-3
12	Цыплята 1 категории потрошенные(куры 1 кат п/п)	53	13,25			120							145	265	26,5	-13,25
13	Рыба -филе	60	15							180				180	18	-3
14	печень гов.	15,6	3,9				50							50	5,00	-1,10
15	Молоко	300	75	270	40				270	40		270		890	89	-14
16	Кисломолочные продукты	150	37,5	100					100			100		300	30	7,5
17	Творог	60	15											0	0	15
18	Сыр	11,8	2,95	15					30			20	10	75	7,5	-4,55
19	Сметана	10	2,5		10	6	10				10			36	3,6	-1,1
20	Масло сливочное	35	8,75	20	10	5	10	5	20	10	6	20	5	111	11,1	-2,35
21	Масло растительное	18	4,5		10	10	10	10		10	10		10	70	7	-2,5
22	Яйцо диетическое	40	10											0	0	10
23	Сахар	35	8,75	25	20	15	15		25	15	15	25	15	170	17	-8,25
24	Кондитерские изделия	15	3,75											0	0	3,75
25	Чай	0,4	0,1	2		2	2			2	2		2	12	1,2	-1,1
26	Какао,кофейный напиток	1,2	0,3		5				5			5		15	1,5	-1,2
27	огурцы соленные	50	40			50		60		50				160	16	24
28	Соль	7	1,75	4	8	6	4	4	3	6	6	4	6	51	5,1	-3,35