

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Бородинская СОШ»

_____ Е. Г. Глебова

« ____ » _____ 2024 г.

**Единое примерное двухнедельное цикличное
меню для обучающихся 5 классов (завтраки),
в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области
МКОУ «Бородинская СОШ»
на 2024-2025 учебный год
(Тульская область, Киреевский район, п.Бородинский,
ул.Комсомольская д.11)**

2024 год

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				Эн.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1,мг		В2,мг	А,мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 1																				
Завтрак	212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,40	8,00	28,00	212,80	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98	1,73	68,00	234,40	16,00	12,00	14,00
	465	Кофейный напиток	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80
	63	Бутерброд с сыром	40	6,90	9,00	10,00	149,00	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00
	82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
		итого завтрак:		17,50	19,90	61,40	493,80	0,24	1,23	120,09	1,95	338,62	115,82	854,98	170,13	114,80	451,30	22,84	21,00	15,80

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва				Эн.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1,мг		В2,мг	А,мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 2																				
Завтрак	279	Запеканка из творога с джемом	150/20	23,85	11,55	22,50	343,40	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90	39,00
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	82	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00
		итого завтрак:		26,55	12,05	49,30	473,80	0,08	0,04	0,44	5,11	39,00	183,00	344,00	328,60	54,60	316,40	1,32	28,90	39,00

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г		В1,мг	В2,мг	А,мкг. Рет.э	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 3																				
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30
	111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2
	82	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	280,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00
	итого завтрак:				8,06	14,58	62,81	475,01	0,09	0,17	107,25	2,68	12,00	394,00	677,00	342,60	76,60	298,40	3,42	62,70

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества												
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г		В1,мг	В2,мг	Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 4																				
Завтрак	148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	13,00	37,00	0,00	0,00	0,00
	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	273,9	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	275,00	38,00	2,40	0,00	0,00
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80
	82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	0,00	0,00
	итого завтрак:				18,60	23,34	36,32	470,10	0,28	10,49	495,61	2,05	265,70	74,80	865,10	212,32	345,40	198,40	4,10	9,00

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва					Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Эн.ценнос тьКкал	В1,мг	В2,мг	А,мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 5																					
Завтрак	259	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336	0,06	0,06	38,15	1,22	0,00	273,00	65,00	177,00	12,00	113,00	1,00	23,50	2,20	
	457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00	
		итого завтрак:		11,10	8,78	55,88	470,40	0,11	0,07	38,45	1,31	12,00	274,00	422,00	266,80	33,40	150,60	4,86	23,50	2,20	

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва					Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Эн.ценнос тьКкал	В1,мг	В2,мг	Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 6																					
Завтрак	260	Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	230	0,18	0,15	41,63	2,53	1,00	339,00	216,00	143,00	49,00	186,00	1,00	51,6	3,10	
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00	
	82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60	18,00	26,00	3,40	0,00	0,00	
		итого завтрак:		13,20	13,78	58,28	471,10	0,10	10,27	69,29	4,24	216,00	408,00	532,00	301,40	109,60	433,10	8,82	9,00	4,90	

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества														
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Эн.ценнос тьКкал	В1,мг	В2,мг	Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 7																					
Завтрак	279	Запеканка творожная со сгущ	150/20	23,85	11,55	22,5	357	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90	39,00	
	457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	82	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
			итого завтрак:		25,95	12,63	51,88	491,40	0,05	0,01	0,30	4,99	12,00	182,00	516,00	312,80	53,40	328,60	3,86	28,90	39,00

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва				Витамины и минеральные вещества													
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Эн.ценнос тьКкал	В1,мг	В2,мг	Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 8																				
Завтрак	157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00
			итого завтрак:		20,30	25,78	55,78	470,40	0,26	0,56	476,03	2,34	184,70	71,80	695,10	211,32	51,60	147,40	1,32	11,70

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва					Витамины и минеральные вещества												
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Эн.ценнос тьКкал	В1,мг	В2,мг	Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 9																				
Завтрак	366	птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	0,05	0,00	37,50	0,00	2,09	0,00	0,00	39,87	15,10	93,53	1,01	0,00	0,00
	256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	82	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	49,20	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	0,00	0,00
		итого завтрак:			26,95	20,23	61,83	548,10	0,22	0,13	96,39	0,91	99,09	38,00	504,00	261,47	81,62	259,01	3,62	9,00

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва					Витамины и минеральные вещества												
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Эн.ценнос тьКкал	В1,мг	В2,мг	А,мкг. Рет.э кв.	РР, мг.	С,мг.	Na,мг	К, мг.	Ca, мг	Mg,мг	Р, мг.	FE,мг.	I, мг.	Se,мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День 10																				
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00
	79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2
	111	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96	0,045	13,05	0,00	0,00	7,50	55,50	33,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого завтрак:			6,46	12,08	71,01	470,01	0,07	13,06	90,38	1,59	9,50	402,50	239,00	225,50	38,60	165,40	1,22	51,00

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Романова И.В

Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ" Булавина О.Г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада" 2009

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

В.Т. Лапшиной- м.: Хлебпродинформ, 2004

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс 2017.-544 с.

Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г