



[Signature]
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №13"

29 2025 год



ООО "Комплекс-Плюс"

2025 год

Двухнедельное цикличное меню завтраков учащихся начальных классов (1-4 класс)

Наименование блюда	Масса порции гр	Ккал	Белки	Жиры	Угле-воды	№ рецептуры
1 неделя, 1 день						
1 Сыр порционный/Колбаса вар.-копчен.порц.	20	64	4,3	5,02	0,5	№ 97,99 2004г.
2 Каша молочная с маслом сливочным	210	219	4,78	8,84	30,14	№ 311, 2004г.
3 Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685, 2004г.
4 Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01	№769,786,772,2004г.
6 Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
Итого		578	14,32	21,56	81,66	
2 день						
1 Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91	№20,43,45,50,71,2004г.
2 Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	15,2	№ 388, 2004г.
3 Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13	№ 520, 2004г.
4 Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685, 2004г.
5 Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
6 Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
Итого		508	17,81	20,83	69,58	
3 день						
1 Запеканка из творога с повидлом	205	419	35,22	13,84	38,31	№ 366, 2004г.
2 Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
3 Батон	20	48	1,41	0,51	9,32	ГОСТ 31805-2018г.
4 Выпечка дрожжевая	75	286	5,46	10,71	42,01	№ 786, 2004г.
Итого		809	42,27	25,1	103,3	

4 день						
1	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	90	206	10,83	17,58	1,23 №413, 2004г.
2	Макароны отварные с маслом сливочным	155	222	5,51	7,15	33,81 №516,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66 №685,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35 ГОСТ 31805-2018г.
5	Хлеб	36	72	2,46	0,32	14,66 ГОСТ 31807-2018г.
Итого			604	20,39	25,6	72,71
5 день						
1	Каша молочная с маслом сливочным	210	222	6,04	9,45	28,09 №311,2004г.
2	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66 № 685, 2004г.
3	Выпечка дрожжевая	75	286	5,46	10,71	42,01 №769,786,772,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35 ГОСТ 31805-2018г.
Итого			612	13,09	20,71	93,11
2 неделя, 1 день						
1	Сыр порционный/Колбаса вар.-копчен.порц.	20	64	4,3	5,02	0,5 № 97,99,2004г.
2	Каша молочная с маслом сливочным	210	219	4,78	8,84	30,14 № 311, 2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66 № 685, 2004г.
4	Выпечка дрожжевая	50	191	3,65	7,15	28,01 №769,786,772,2004г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35 ГОСТ 31805-2018г.
Итого			578	14,32	21,56	81,66

2 день

1	Салат из свежих/отварных овощей/овощи порц.	60	67	0,7	5,37	3,91 №20,43,45,50,71,2004г.
2	Котлета/биточки рыбные	90	141	11,19	7,26	15,2 № 388, 2004г.
3	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	160	3,1	7,49	20,13 № 520, 2004г.
4	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66 № 685, 2004г.
5	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33 ГОСТ 31807-2018г.
6	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35 ГОСТ 31805-2018г.
Итого			508	17,81	20,83	69,58

3 день

1	Сосиски/сардельки/колбаса отварная	90	206	10,83	17,58	1,23	№413, 2004г.
2	Рис отварной с маслом сливочным	155	232	3,64	7,97	36,51	№511,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
3	Батон	40	96	2,82	1,02	18,7	ГОСТ 31805-2018г.
4	Хлеб	18	36	1,23	0,16	7,33	ГОСТ 31807-2018г.
	Итого		590	17,47	26,61	70,1	

4 день

1	Котлета по-хлыновски/Котлеты, биточк.,шниц.	90	235	14,3	12,96	14,4	№ 451,454 2004г.
2	Макароны отварные с маслом слив.	155	222	5,51	7,15	33,81	№516,2004г.
3	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№ 685,2004г.
4	Хлеб	36	72	2,46	0,32	14,66	ГОСТ 31807-2018г.
5	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		633	23,86	20,98	85,88	

5 день

1	Каша молочная с маслом сливочным	210	222	6,04	9,45	28,09	№ 311,2004г.
2	Чай с сахаром	200/15	56	0,18	0,04	13,66	№685,2004г.
3	Выпечка дрожжевая	75	286	5,46	10,71	42,01	№769,786,772,2004г.
4	Батон	20	48	1,41	0,51	9,35	ГОСТ 31805-2018г.
	Итого		612	13,09	20,71	93,11	

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Министерство экономического развития и торговли. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной, М; изд."Хлебпродинформ", 2004г. Сборник рецептур для предприятий общественного питания, М., Экономика, 1983г., Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М.,Дели принт, 2015 год.