

**Примерные варианты горячих завтраков
для учащихся (5-11 классы) МБОУ «Шумячская СШ им. В.Ф. Алешина»
на 2023-2024 учебный год.**

Дни п/п	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищ. вещ-ва (г)			Э Ц ккал	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	Е
1-й день Пн.	448/2004	Бифштекс рубленый	100	18,0	4,0	1,5	114	10,56	120,76	19,62	0,90	0,04	0,00	0,00	0,76
	511/2004	Рис отварной	100	5,0	4,1	25,7	152	11,34	83,31	27,06	0,58	0,04	0,00	0,03	0,28
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО			25,6	8,4	56,7	395	96,15	275,17	65,08	2,19	0,15	0,65	0,04
2-й день Вт.	510/2004	Каша гречневая вязкая с тушеным консервированным мясом	180	9,6	8,7	21,9	204	14,13	113,31	74,58	2,53	0,30	0,00	0,03	0,36
	692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,55	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	0,01	0,00
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО			13,5	10,6	58,7	384	146,15	329,15	115,97	5,45	0,45	0,58	0,10
3-й день Ср.	494/2004	Птица жареная	100	18,7	15,3	0,6	215	24,93	114,07	16,71	1,02	0,05	3,00	0,00	1,28
	332/2004	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	48,28	180,94	26,31	0,99	0,13	0,00	0,03	0,84
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	31,80	15,40	8,00	1,26	0,00	0,40	0,00	0,20
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО			24,7	21,7	52,9	507	111,91	336,51	60,92	3,87	0,23	3,4	0,03
4-й день Чт.	214/2004	Капуста тушеная с мясным фаршем	180	11,2	3,7	16,0	130	64,82	121,09	33,09	1,8	0,04	15,00	0,10	3,04
	3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	4,7	7,9	7,3	123	140,00	140,00	6,60	0,16	0,00	0,12	0,03	0,08
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО			18,5	11,9	52,8	382	236,77	323,17	64,29	4,61	0,24	15,10	0,13

5-й день Пт.	377/2004	Рыба жареная	50	11,2	6,0	2,1	109	17,60	214,40	28,00	2,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	520/2004	Картофельное пюре	100	2,1	5,5	14,5	126	39,96	82,35	27,91	1,00	0,13	5,19	0,03	0,18
	693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	130,67	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		20,6	16,8	63,6	496	195,13	439,05	97,91	4,72	0,22	6,49	0,05	0,58
6-й день Пн.	461/2004	Тефтели	100	11,0	10,0	4,0	138	17,58	124,48	23,36	1,08	0,06	3,50	0,00	1,76
	510/2004	Каша пшеничная вязкая	100	2,9	4,6	15,9	120	16,74	89,17	31,14	1,05	0,16	0,00	0,03	0,16
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		16,5	14,9	49,4	387	48,94	256,45	71,6	2,98	0,28	7,1	0,06	2,79
7-й день Вт.	492/2004	Плов из птицы	125	9,8	9,0	23,2	213	12,04	149,02	31,12	1,34	0,07	3,47	0,15	2,98
	692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	0,01	0,00
		Булочка	50	4,3	3,1	26,3	150	24,46	50,01	7,67	0,56	0,06	0,16	0,02	1,01
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		18,0	14,0	86,3	543	110,75	270,13	57,19	2,61	0,2	4,28	0,18	4,38
8-й день Ср.	436/2004	Жаркое по-домашнему	150	9,8	6,1	14,9	154	19,57	142,13	35,41	1,78	0,15	6,62	0,00	2,50
	3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	4,7	7,9	7,3	123	140,0	140,0	6,60	0,16	0,00	0,12	0,03	0,08
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		17,1	14,3	51,7	406	73,19	242,82	79,82	4,95	0,23	15,4	0,48	1,36
9-й день Чт.	388/2004	Котлеты рыбные	100	9,5	7,0	4,0	140	35,36	167,58	29,88	2,56	0,08	1,38	0,26	3,38
	510/2004	Каша гречневая вязкая	100	3,0	4,7	15,5	120	14,13	113,31	74,58	2,53	0,30	0,00	0,03	0,36
	693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	130,67	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		19,8	17,0	66,5	521	71,25	311,39	119,68	6,64	0,44	5,38	0,29	4,21
10-й день Пт.	437/2004	Гуляш	50/50	13,3	4,6	3,6	110	21,00	77,00	11,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,20
	332/2004	Макаронные изделия	100	3,4	6,1	22,8	163	48,28	180,94	26,31	0,99	0,13	0,00	0,03	0,84



		отварные													
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		19,3	11,0	55,9	402	95,53	300,62	58,01	4,28	0,20	0,20	0,04	1,43
11-й день Пн.	469/2004	Фрикадельки в соусе	55/30	7,4	7,7	8,9	135	8,86	77,60	13,30	1,20	0,04	0,69	0,05	2,57
	511/2004	Рис отварной	100	5,0	4,1	25,7	152	11,34	83,31	27,06	0,58	0,04	0,00	0,03	0,28
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		15,0	12,1	64,1	416	52,55	212,81	60,66	3,03	0,16	0,69	0,08	3,34
12-й день Вт.	424/2004	Поджарка	50/15	12,7	4,5	2,2	100	19,79	105,41	17,90	1,02	0,06	4,28	0,02	2,13
	520/2004	Картофельное пюре	100	2,1	5,5	14,5	126	39,96	82,35	27,91	1,00	0,13	5,19	0,03	0,18
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		17,4	10,3	46,2	355	86,00	230,34	66,51	4,31	0,24	9,67	0,05	2,7
13-й день Ср.	451/2004	Биточки	100	7,0	17,0	-	180	17,60	214,40	28,00	2,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	332/2004	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	48,28	180,94	26,31	0,99	0,13	0,00	0,03	0,84
	692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	130,67	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		14,3	25,0	59,6	523	203,45	537,64	96,31	4,71	0,22	1,30	0,05	1,24
14-й день Чт.	377/2004	Рыба жареная	50	11,2	6,0	2,1	109	11,37	81,22	12,44	0,32	0,08	0,27	0,04	0,99
	510/2004	Каша гречневая вязкая	100	3,0	4,7	15,5	120	48,24	87,18	36,66	1,30	0,10	18,88	0,58	0,44
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39
		ИТОГО		16,8	11,0	47,1	358	74,23	211,20	66,2	2,47	0,24	22,75	0,65	2,3
15-й день Пт.	451/2004	Котлета «Школьная перемена»	100	7,0	16,0	3,0	184	19,92	47,97	11,20	0,70	0,05	0,43	0,02	1,60
	214/2004	Капуста тушеная	100	2,6	4,0	7,0	75	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
	693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39



		ИТОГО		14,9	19,3	56,5	456	250,75	290,55	62,95	4,33	0,13	17,91	0,11	4,3	
16-й день Пн.	451/2004	Шницель «Классический»	100	8,0	17,0	3,0	197	16,32	122,34	22,02	1,26	0,12	4,00	0,02	3,14	
	511/2004	Рис отварной	100	5,0	4,1	25,7	152	11,34	83,31	27,06	0,58	0,04	0,00	0,03	0,28	
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00	
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39	
		ИТОГО		15,6	21,4	58,2	478	66,36	247,15	66,98	3,70	0,21	4,40	0,05	4,01	
17-й день Вт.	431/2004	Печень по-строгановски	55	6,8	6,8	1,9	98	8,33	143,14	8,84	2,89	0,13	4,13	4,0	3,02	
	510/2004	Каша гречневая вязкая	100	3,0	4,7	15,5	120	14,13	113,31	74,58	2,53	0,30	0,00	0,03	0,36	
	692/2004	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	0,01	0,00	
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39	
		ИТОГО		13,7	13,4	54,2	398	122,54	296,59	55,15	4,60	0,33	9,97	4,04	3,59	
18-й день Ср.	451/2004	Котлета «Домашняя»	100	11,0	25,0	-	269	17,60	214,40	28,00	2,08	0,00	0,00	0,00	0,00	
	510/2004	Каша пшеничная вязкая	100	2,9	4,6	15,9	120	16,74	89,17	31,14	1,05	0,16	0,00	0,03	0,16	
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00	
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39	
		ИТОГО		16,5	29,9	45,4	518	60,59	346,15	79,84	5,42	0,21	0,20	0,03	0,55	
19-й день Чт.	377/2004	Рыба жареная	50	11,2	6,0	2,1	109	44,70	173,90	28,86	0,86	0,14	1,20	0,04	3,80	
	224/2004	Рагу овощное	120	2,5	3,2	15,8	102	39,96	82,35	27,91	1,00	0,13	5,19	0,03	0,18	
	685/2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00	
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39	
		ИТОГО		16,3	9,5	47,4	340	73,45	330,01	120,54	4,24	0,50	4,80	0,11	9,83	
20-й день Пт.	444/1994	Грудка куриная тушеная	50/50	13,3	4,6	3,6	110	9,8	83,73	18,61	1,07	0,06	1,91	0,08	1,19	
	332/2004	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	48,28	180,94	26,31	0,99	0,13	0,00	0,03	0,84	
	693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	130,67	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	0,02	0,01	
	ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	6,90	26,10	9,90	0,60	0,05	0,00	0,00	0,39	
		ИТОГО		24,0	16,0	73,4	534	206,85	400,24	79,31	3,63	0,24	1,30	0,06	1,44	





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШУМЯЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.Ф.АЛЕШИНА" Кухаренкова Ирина Николаевна, Директор	 Не требуется для подписания	00BBF0466092F8C16D5977ECB85052B6CD с 30.08.2022 18:16 по 23.11.2023 18:16 GMT+03:00	28.09.2023 10:50 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШУМЯЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.Ф.АЛЕШИНА" Кухаренкова Ирина Николаевна, Директор	 Не требуется для подписания	00BBF0466092F8C16D5977ECB85052B6CD с 30.08.2022 18:16 по 23.11.2023 18:16 GMT+03:00	28.09.2023 10:50 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа