

СОГЛАСОВАНО: *Вриш*

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель Руководитель
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области



Е.В. Ковалев

Родиченков

И.о. министра общего и
профессионального образования
Ростовской области



А.Е. Фатеев



Утверждаю:

Е.А. Климовская
Директор МБОУ СПО №21 г. Волгодонск

Е.А.Климовская

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------------|----------|-------------------------------|---------------|--------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|------|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| ИТОГО: | фрукты** | 100-150 | 0,80 | 0,40 | 8,10 | 47,00 | 0,02 | 180,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 40,00 | 34,00 | 25,00 | 0,80 | | | |
| | | | 27,7 | 22,0 | 71,8 | 706,7 | 0,20 | 183,09 | 326,63 | 0,80 | 348,05 | 443,76 | 85,02 | 2,63 | | | | |
| 5-день 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260М | Гуляш из говядины | 80 | 15,13 | 16,66 | 2,14 | 219,1 | 0,07 | 2,85 | 0,00 | 2,15 | 10,15 | 156,34 | 20,88 | 2,31 | | | | |
| 312М | картофельное пюре | 150 | 15,9 | 14,4 | 16 | 251 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 14,97 | 0 | 18,82 | 2,21 | | | | |
| 71М | овощи свежие*** | 20-60 | 1,44 | 4,56 | 10,88 | 93,7 | 0,05 | 5,15 | 0 | 0 | 27,833 | 41,28 | 70 | 1 | | | | |
| 377М | чай с лимоном | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,02 | 0 | 0 | 0,08 | 33 | 10,5 | 67,5 | 0,4 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,8 | 94,0 ³⁴ | 0,00 | 0,00 | 320,00 | 0,80 | 19,60 | 24,00 | 0,00 | 0,16 | | | | |
| 434М(423) | кондитерское изделие | 30 | 2,25 | 5,04 | 14,34 | 111,51 | 4,50 | 0,39 | 0,54 | 0,00 | 1,41 | 0,00 | 2,10 | 1,53 | | | | |
| ИТОГО: | | | 39,5 | 42,7 ⁷ | 80,5 | 856,3 | 4,71 | 8,39 | 320,54 | 3,03 | 106,96 | 232,12 | 179,30 | 7,61 | | | | |
| Неделя: вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6-день 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 239М | тефтели рыбные | 80 | 5,15 | 4,64 | 0,3 | 63,74 | 0,14 | 0,92 | 0,06 | 0 | 274,78 | 241,36 | 36,98 | 1,4 | | | | |
| 312М | картофельное пюре(каша пшеничная) | 150 | 6,6 | 5,4 | 38,5 | 229,5 | 0,12 | 0 | 0 | 0 | 33 | 148,5 | 36 | 2,55 | | | | |
| 71М | овощи свежие*** | 20-60 | 6,6 | 7,5 | 38,4 | 250,5 | 0 | 0 | 0,77 | 0,15 | 1,194 | 14,77 | 0,95 | 0,03 | | | | |
| 382М | какао на молоке | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 58 | 0 | 2,2 | 0 | 0 | 16 | 8 | 6 | 0,8 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,8 | 94,0 | 0,00 | 0,00 | 320,00 | 0,80 | 19,60 | 24,00 | 0,00 | 0,16 | | | | |
| | пастыла ванильная | 15 | 0,08 | 0 | 12 | 48,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 | | | | |
| ИТОГО: | | | 6,8 | 7,5 | 53,4 | 308,5 | 0,00 | 2,20 | 0,77 | 0,15 | 17,19 | 22,77 | 6,95 | 0,83 | | | | |
| 7-день 3 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 224М | запеканка творожно-морковная | 150 | 26,40 | 6,30 | 21,30 | 252,0 | 0,08 | 0,50 | 30,00 | 0,00 | 170,00 | 275,00 | 35,00 | 0,80 | | | | |
| | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,3 | 0,00 | 0,06 | 15,00 | 0,05 | 13,20 | 9,15 | 1,35 | 0,03 | | | | |
| 420К | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,89 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,8 | 94,0 | 0,00 | 0,00 | 320,00 | 0,80 | 19,60 | 24,00 | 0,00 | 0,16 | | | | |
| | фрукты** | 100-150 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | | | | |
| ИТОГО: | | | 30,0 | 9,0 | 53,6 | 418,2 | 0,12 | 10,66 | 365,00 | 0,85 | 219,75 | 344,39 | 82,75 | 2,45 | | | | |
| 8-день 2 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 255М | печень по-страгатовски | 50 | 7,5 | 9,8 | 37,9 | 270,8 | 0,7 | 0,91 | 0,03 | 3,26 | 56,7 | 13,8 | 79,2 | 11,8 | | | | |
| 128М | картофельное пюре(рис отварной) | 150 | 3,8 | 2,72 | 40 | 199,65 | 0,04 | 0,00 | 12,00 | 0,25 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 | | | | |
| 368К | соус молочный | 15 | 0,3 | 0,78 | 1,08 | 12,6 | 0,06 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 9,60 | 7,50 | 1,20 | 0,03 | | | | |

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов

| № рецептур | Наименование блюд | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, Ккал | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------|-----------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| 71М | овощи свежие*** | 20-60 | 1,44 | 4,56 | 10,88 | 93,7 | 0,05 | 5,15 | 0 | 0 | 27,833 | 41,28 | 70 | 1 | | | | |
| 379М | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 3 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 | 0,00 | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,14 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,8 | 94,0 | 0,00 | 0,00 | 320,00 | 0,80 | 19,60 | 24,00 | 0,00 | 0,16 | | | | |
| 434М(471) | кондитерское изделие | 30 | 1,5 | 1,35 | 15,6 | 81,0 | 2,40 | 0,00 | 0,06 | 3,30 | 0,63 | 0,00 | 2,34 | 2,34 | | | | |
| ИТОГО: | | | 16,9 | 20,9 | 107,1 | 684,6 | 0,87 | 6,84 | 28,03 | 3,51 | 234,98 | 236,73 | 192,06 | 13,60 | | | | |
| 9-день 3 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 309К | биточки рубленые куриные | 80 | 12,2 | 10,8 | 10,8 | 194,0 | 1,44 | 0,16 | 16,00 | 0,00 | 35,20 | 76,80 | 20,80 | 1,76 | | | | |
| 342М | макаронные изделия отварные | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 0,09 | 0,00 | 12,00 | 0,80 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 | | | | |
| 71М | овощи свежие*** | 20-60 | 6,6 | 7,5 | 38,4 | 250,5 | 0 | 0 | 0,77 | 0,15 | 1,194 | 14,77 | 40,95 | 0,03 | | | | |
| 421М | чай с молоком | 200 | 1,26 | 1,44 | 15,6 | 80,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,40 | 8,00 | 0,00 | 0,72 | | | | |
| | батон йодированный | 20 | 1,54 | 0,54 | 10,76 | 55 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,38 | 0,00 | 0,66 | 1,34 | | | | |
| | пастыла | 15 | 0,08 | 0 | 12 | 48,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 | | | | |
| ИТОГО: | | | 27,2 | 23,1 | 111,6 | 772,1 | 2,99 | 0,16 | 28,77 | 3,15 | 107,68 | 145,07 | 30,64 | 4,68 | | | | |
| 10-день 1 вариант | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3М | масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | | | | |
| 15М | сыр порционный | 15 | 3,06 | 3,45 | 0,36 | 45 | 0,075 | 0,12 | 34,5 | 0,075 | 150 | 96 | 6,75 | 0,15 | | | | |
| 175М | каша молочная "Дружба" | 200/5 | 12,93 | 15,39 | 13,46 | 246,2 | 0,1 | 1,1 | 2,2 | 0,3 | 36,2 | 114,1 | 31 | 1,2 | | | | |
| 376М | чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 47,89 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | | | | |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,8 | 94,0 | 0,00 | 0,00 | 320,00 | 0,80 | 19,60 | 24,00 | 0,00 | 0,16 | | | | |
| | фрукты ** | 100-150 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 0,03 | 7,50 | 0,06 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 | 0,00 | | | | |
| ИТОГО: | | | 16,7 | 16,2 | 60,7 | 458,6 | 0,13 | 8,70 | 322,26 | 29,60 | 84,75 | 164,34 | 38,85 | 2,22 | | | | |
| | среднее за 10 дней | | 22,6 | 19,7 | 76,6 | 581,9 | 3,90 | 28,53 | 207,43 | 4,83 | 161,86 | 235,33 | 92,38 | 7,62 | | | | |

* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

** Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши

*** Овощи свежие: огурец, помидор, перец болгарский

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
на 4 листах
Директор
Е.А.Климовская

