

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 21

г. Волгодонска

Е. А. Климовская



20 22 год

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
1 - 4 КЛАССОВ**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ЧАЩИХСЯ 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	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день														
14М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,00	0,006	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2
120м	суп молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,8	14,36	120,00	0,07	0,66	0,03	0,32	130,40	109,50	21,34	0,52
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
	фрукты (мандарин)	150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
итого:			12,37	17,90	59,29	462,40	0,19	27,19	0,03	1,17	188,50	185,30	56,54	3,26
2-день														
232К	омлет с сыром запеченный	150	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	0	261,49	312,25	21,83	2,75
	овощная закуска (кукуруза консервированная)	30	0,56	0,10	1,86	10,50	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	кондитерское изделие (мармелад)	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			23,62	33,10	88,66	620,60	0,29	2,07	2,91	1,37	412,44	499,25	64,38	3,99
3-день														
278М	тефтели из говядины	80/60	5,70	6,36	7,45	109,80	0,04	0,52	0,03	0,00	20,33	64,27	13,33	0,63
125М	картофель отварной с зеленью	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,60	0,03	0,21	19,51	79,70	29,03	1,17
	овощи свежие (помидор)	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377М	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб йодированный	30	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26
	зефир	50	0,13	0,00	16,00	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	1,33	0,70	0,13
итого:			9,16	12,07	75,21	455,84	0,21	26,19	0,06	0,22	65,16	157,96	50,18	2,69
4-день														
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
240К	пудинг из творога запеченный	150	19,41	15,20	49,73	413,60	0,096	0,79	0,35	0	242,6	369,55	52,41	0,9
371К	молоко стуженое	15	1,08	1,27	8,30	49,20	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,90	3,90	0,03
415К	какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты (яблоко)	150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
итого:			27,77	20,94	105,41	725,80	0,17	29,88	331,45	1,28	355,80	460,45	79,31	4,19
5-день														
260М	гуляш из говядины	50/50	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	2,15	17,45	123,32	17,62	2,50
312М	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,16	0	0,16	37	86,6	27,75	1

№ 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	Mg	Fe		
71М	овощи свежие (огурец)	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377М	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	0,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
434М(423)	пирожное	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	0,00	0,00	10,05	30,90	7,35	0,54
Итого:			18,62	20,51	106,86	561,05	0,26	24,05	320,00	4,08	0,00	4,08	101,40	274,82	58,52	4,70
Неделя: вторая																
6-день																
239М	тефтели рыбные (горбуша)	100/75	6,61	6,44	9,41	122,00	0,06	1,15	0,015	0	0,00	0	51,05	97,9	16,28	0,5
312М	каша пшеничная	150	6,41	7,5	37,60	243,75	0,12	0	0	0,00	0	0,00	33,8	146,7	34,4	2,48
71М	овощи свежие (помидор)	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
382М	какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	0,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	пастила	25	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
Итого:			19,78	17,99	93,16	614,65	0,19	5,59	320,02	0,80	0,00	0,80	126,55	283,70	61,08	4,33
7-день																
224М	запеканка творожно-морковная	150	11,03	9,83	31,70	258,75	0,07	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	114,92	151,30	23,78	1,11
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	0,00	0,00	13,20	9,15	1,35	0,03
420К	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	0,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты (груша)	150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
Итого:			14,69	13,03	77,04	487,45	0,13	27,79	335,04	1,30	0,00	1,30	193,82	208,25	43,53	3,88
8-день																
255 М и Т	печень по-страгоновски	50/50	7,5	9,8	37,9	270,8	0,7	0,91	0,03	0,03	3,26	56,7	13,8	79,2	11,8	
465 М	рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	0,04	0,00	-	-	-	16,00	-	100,00	2,00	
71М	овощи свежие (огурец)	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14	
379М	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,30	0,02	0,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14	
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	0,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
434М(471)	кондитерское изделие (зефир)	50	0,13	0,00	16,00	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	1,33	0,70	0,13	
Итого:			17,1	19,2	125,0	746,5	0,8	4,5	320,1	4,1	0,00	4,1	223,9	134,7	197,3	14,4
9-день																
309К	биточки рубленые куриные	100	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	0,03	0,03	0,00	0,00	35,37	54,58	11,98	0,76
342М	макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,060	0,00	0,03	0,80	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81	
71М	овощи свежие (помидор)	50	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14	
421М	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	хлеб йодированный	30	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26	
	пастила	25	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25	
Итого:			15,43	16,24	84,43	545,93	0,17	4,10	0,07	0,80	0,80	185,53	194,74	41,24	2,63	
10-день																

№ 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	Mg	Fe
3М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	
175М	каша молочная "Дружба"	250	5,67	10,41	40,50	279,54	0,093	0,9	0,35	124,56	146,03	34,70	0,78	
376М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16	
	фрукты (груша)	150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30	
итого:			12,50	23,04	85,43	603,94	0,16	27,54	1,78	324,66	271,83	58,35	3,69	
	среднее за 10 дней		17,1	19,4	90,1	582,4	0,3	17,9	1,7	217,8	267,1	71,0	4,8	

* 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

В настоящем сшиве прошнуровано,
пронумеровано
и скреплено печатью
на 4 листах
Директор МБОУ СШ №21
г. Волгодонска



Е.А. Климовская