

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 21

г. Волгодонска

С. А. Морозова



20 22 год

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАСС (ФЕДЕРАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ 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 1 вариант																
14М	масло сливочное	15	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		
160М	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**	140	1,7	0,95	29,00	138,8	0,013	55,70	0,00	0,95	73,50	44,10	35,70	4,83		
итого:			13,27	18,40	74,49	535,20	0,14	56,39	0,03	1,67	227,00	208,40	75,24	5,79		
2-день 3 вариант																
211М	омлет с сыром запеченный	200	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	0	261,49	312,25	21,83	2,75		
71М	овощная закуска*	100	0,56	0,10	1,86	10,50	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13		
378М	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	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		
	йогурт пастеризованный	125	2,9	2,5	8,1	87,0	0,04	0,75	25,00	0,00	148,80	113,80	17,50	0,13		
	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:			26,52	35,60	96,76	707,60	0,33	2,82	27,91	1,37	561,24	613,05	81,88	4,12		
3-день 3 вариант																
278М	тефтели из говядины	80/40	5,70	6,36	7,45	109,80	0,04	0,52	0,03	0,00	20,33	64,27	13,33	0,63		
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03		
125М	картофель отварной с зеленью	180	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,60	0,03	0,21	19,51	79,70	29,03	1,17		
71М	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14		
377М	отвар из шиповника(чай с лимоном 1 вариант)	200	0,13	0,02		62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	хлеб йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26		
	зефир	10	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:			9,55	14,32	60,55	480,14	0,21	26,25	15,06	0,27	78,36	167,11	51,53	2,72		
4-день 3 вариант																
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15		
222М	пудинг из творога запеченный	200	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	20	1,08	1,27	8,30	49,20	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,90	3,90	0,03		
382М	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,**	100	1,2	0,68	20,70	99,0	0,090	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45		
итого:			28,17	21,17	112,31	758,80	0,20	43,13	331,45	1,51	373,30	470,95	87,81	5,34		

№ 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
5-день 1 вариант														
260M	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
312M	картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,16	0	0,16	37	86,6	27,75	1
71M	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377M	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 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
434M(423)	кондитерское изделие	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
итого:			18,62	20,51	106,86	561,05	0,26	24,05	320,00	4,08	101,40	274,82	58,52	4,70
Неделя: вторая														
6-день 1 вариант														
394M	тефтели рыбные(горбуша)	80/50	10,58	10,30	15,05	195,20	0,10	1,84	0,024	0	81,68	156,64	26,05	0,8
464M	картофельное пюре(каша пшеничная)	180	6,41	7,5	37,60	243,75	0,12	0	0	0,00	33,8	146,7	34,4	2,48
71M	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
382M	какао 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
	пастила ванильная	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
итого:			23,75	21,85	98,80	687,85	0,23	6,28	320,02	0,80	157,18	342,44	70,85	4,63
7-день 3 вариант														
224M	запеканка творожно -морковная	200	11,03	9,83	31,70	258,75	0,07	1,20	0,04	0,00	114,92	151,30	23,78	1,11
	сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,00	0,08	20,00	0,07	17,60	12,20	1,80	0,04
376M	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	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	йогурт пастеризованный	125	2,9	2,5	8,1	87,0	0,04	0,75	25,00	0,00	148,80	113,80	17,50	0,13
	фрукты**	100	1,2	0,68	20,70	99,0	0,090	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
итого:			18,12	16,51	92,22	615,55	0,20	41,81	365,04	1,55	364,52	335,60	69,98	5,17
8-день 2 вариант														
255M	печень по-страгоновски	50/50	6,63	5,62	1,76	92,50	0,1	4,23	2,9	1,63	16,62	119,66	8,73	2,5
304M	картофельное пюре(рис отварной)	180	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,25	1,37	60,90	16,34	0,53
71M	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
379M	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,30	0,02	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	19,60	24,00	0,00	0,16
434M(471)	кондитерское изделие	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
итого:			17,2	16,0	123,4	587,8	0,3	5,6	322,9	3,6	176,4	327,0	47,4	4,1
9-день 3 вариант														
295M	биточки рубленные куриные с маслом	100/5	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	0,03	0,00	35,37	54,58	11,98	0,76

№ 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
202М-203М	макаронные изделия отварные	180	5,46	5,79	30,46	195,71	0,060	0,00	0,03	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81
71М	овощи свежие ***	100	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
378М	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
	хлеб йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26
	пастила	20	0,1	0	12	48,5	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	0,16	1,86	0,07	0,80	185,43	190,64	38,84	2,74
10-день I вариант														
3М	масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
175М	каша молочная "Дружба"	200/10/10	5,67	10,41	40,50	279,54	0,093	0,9	0,05	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	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	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты **	100	1,2	0,68	20,70	99,0	0,090	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
итого:			12,90	23,27	92,33	636,94	0,19	40,79	320,13	2,01	342,16	282,33	66,85	4,84
	среднее за 10 дней		18,4	20,4	94,2	611,7	0,2	24,9	202,3	1,8	256,7	321,2	64,9	4,4

* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПин 2.3/24.3590-20

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

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

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
на 4 листах

Директор
[Signature]
О.А. Морозова

