


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 21
г. Волгодонска


О.А.Морозова
"29" августа 2024 год



**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков для учащихся 1-4 классов**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАСС

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы	Вода		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	K	I	SE			
Несезон: лето																					
1-день, 1 вариант																					
14М	Мясло сливочное	15	0,15	11,45	0,09	105,00	0	0,04	0,015	2,4	3	0	0,02	4,5	0	0	0				
15М	Сыр подпленный	20	5,07	5,07	0	80,00	0,013	0,16	0,052	0,07	176	100	7	17,3	0	0,003	0				
120М	Сыр молочный с макроэлементами	200	5,6	6,32	28,32	112,80	0,08	0,64	0,02	0,17	118,40	87,60	17,07	0,40	18,60	0,02	0,0				
376М/100г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,04	0,03	0,10	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01				
	Молоко свежее	100	0,4	0,04	9,78	99,1	0,030	10,00	0,05	0,02	1,60	11,00	9,00	2,20	27,80	0,002	0,0				
Итого:		575	15,62	24,68	62,09	533,30	0,28	10,22	0,19	0,48	307,90	260,40	53,27	4,99	145,40	0,022	0,0170				
2-день, 2 вариант																					
211М	Колбас с салом запеченный	200	25,30	33,90	4,00	421,00	0,04	0,32	0,022	0,046	261,49	212,25	21,83	2,75	191	0,039	0,028				
	Омлетная яичница*	100	2,8	0,20	5,80	36,80	0,08	4	0,3	0,03	18,3	53,3	18,3	0,61	81,7	0	0,001				
378М	Чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	81,00	0,04	1,13	0,01	0,07	126,60	92,80	15,40	0,20	81,30	0,00	0,000				
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	10,05	30,90	7,35	0,00	0,00	0,000	0,000				
	Булочки пшеничные	125	2,9	2,5	8,1	87,0	0,03	0,75	0,00	0,10	14,80	113,80	1,50	0,13	101,00	0,01	0,00				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01				
Итого:		695	38,20	41,75	79,60	815,60	0,37	6,36	0,33	0,46	436,24	534,65	80,78	5,13	437,87	0,052	0,0400				
3-день, 3 вариант																					
278М	Печенье из говядины	80/40	16,50	19,60	13,80	306,80	0,04	0,52	0,03	0	20,33	64,27	13,33	0,63	160,00	0,00	0,0000				
125М	Картофель отварной	180	3,6	7,44	33,2	200,4	0,16	15,00	0,03	0	19,52	79,20	29,03	0,12	69,80	0,00	0,0000				
71М	Орочев свежий	100	0,70	0,10	1,90	13,40	0,03	0,04	0,03	0,03	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0,0				
377М	Чай с лимоном	200	0,20	0,02	13,2	62	0	2,83	0	0	4,4	4,4	2,4	0,12	30,2	0	0,0				
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,45	16	44,8	0,00	0,00	0,09	0,09	5,32	2,66	1,32	0,26	0,1000	0,00	0,00				
	Кондитерское изделие (сдоба)	10	0,05	0	6,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0	1,50	0,75	0,50	0,00	0,50	0,00	0,00000				
Итого:		630	22,54	27,61	88,10	651,40	0,23	25,35	0,10	0,12	62,57	181,78	47,98	1,63	289,50	0,012	0,0000				
4-день, 3 вариант																					
15М	Сыр подпленный	15	3,8	3,8	0	60	0,010	0,11	0,039	0,050	132	75	5,25	0,15	13	0	0,002				
222М	Пирог из творога запеченный	200/20	32,80	25,03	75,48	659,00	0,16	0,95	0,04	0,04	412	169,55	64,05	2,12	408	0,008	0,027				
382М	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,017	0,17	132,2	130	21,34	0,48	220	0,012	0,003				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01				
	Яйцо	100	0,4	0,4	9,78	99,1	0,030	10,00	0,00	0,02	1,60	11,00	11,00	0,10	18,10	0,00	0,0000				
Итого:		575	45,28	34,57	120,24	1046,20	0,40	12,73	0,10	0,38	702,30	437,15	118,04	4,29	715,50	0,020	0,0430				
5-день, 1 вариант																					
260М	Гуляш из говядины	50/50	13,90	6,45	14,00	130,30	0,06	0,00	0,05	0,05	17,45	123,32	17,62	2,50	238,00	0,000	0,0000				
312М	Картофельное пюре	180	3,83	6,23	23,76	167,20	0,14	12,24	0,03	0,11	46,8	100,8	33,55	1,23	62,50	0	0,0000				
71М	Товари свежий	100	0,70	0,01	1,90	13,40	0,03	0,04	0,03	0	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0				
377М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	4,4	4,4	2,4	0,12	30,2	0	0,0				
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01				
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	10,05	30,90	7,35	0,00	0,00	0,000	0,0000				
Итого:		650	24,36	16,26	100,16	562,70	0,41	22,23	0,13	0,37	95,20	341,02	78,72	4,68	436,10	0,002	0,0110				
6-день, 1 вариант																					
239М	Творожная дыня(горбуша)	100/50	12,40	8,60	12,80	179,00	0,10	1,84	0,292	0,10	86,68	156,64	26,05	0,8	0,12	0,012	0				
302М	Каша пшеничная	180	3,83	6,23	33,08	167,20	0,14	12,24	0,03	0,03	46,8	100,8	33,55	1,23	104,00	0,023	0,001				
71М	Орочев свежий	100	0,70	0,10	1,90	13,40	0,03	0,04	0,03	0,03	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0				

382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,173	0,17	152,2	130	21,34	0,48	230	0,012	0,002
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01
	квас/терское изделие (печенье)	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,00	0,44	0,00	0,00
итого:		670	25,31	20,27	96,76	636,30	0,47	22,75	0,54	0,43	295,38	470,54	99,69	3,34	409,96	0,049	0,0140
224М	Заванка творочно - молочная	200	17,50	6,80	47,40	261,00	0,07	1,20	0,04	0,32	226,00	151,30	23,78	1,11	361,30	0,00	0,0000
	сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,00	0,08	0,00	0,02	17,60	12,20	1,80	0,04	31,80	0,00	0,0000
376М	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,03	0,01	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0,01
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,00
	маггарин	100	0,4	0,04	9,78	9,9	0,070	10,00	0,00	0,020	1,60	11,00	11,00	0,10	16,60	0,00	0,0000
итого:		560	22,82	11,64	81,80	439,71	0,30	11,40	0,07	0,47	254,70	233,30	56,78	3,42	486,90	0,002	0,01
255М	печень, по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,80	193,20	0,1	4,23	0,03	0,01	16,62	119,66	8,73	2,5	250	0	0
304М	рис отварной	180	4,3	6,4	44,00	251,00	0,04	0	0,221	0,04	2,9	100,8	22,8	0,123	56,00	0,025	0,008
71М	томатный соус	100	0,70	0,01	1,90	17,00	0,03	8,75	0,04	0,03	1,7	28	1,4	0,45	29	0,002	0
379М	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	11,3	100,6	0,04	0,52	0,13	0,13	111,00	107,00	31,00	1,07	184,00	0	0,00
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01
	квас/терское изделие (печенье)	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	10,05	30,90	7,35	0,00	37,00	0,0000	0,000
итого:		650	27,6	26,3	106,3	751,6	0,4	13,7	0,4	0,4	147,3	438,0	87,7	5,6	612,4	0,036	0,0210
295М	блочки рубленые крупные с маслом	100/5	18,10	16,8	8,90	193,00	0,06	0,53	0,00	0,08	35,37	54,58	11,98	0,76	229,30	0,0000	0,0000
202М	макаронные изделия отварные	180	5,46	5,79	50,46	195,71	0,1	0,00	0,00	0,036	12,14	37,60	8,14	0,81	64,50	0,03	0,0000
71М	отруби свежий	100	0,70	0,01	1,90	13,40	0,03	7,7	0,04	0,05	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0
378М	чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	81,00	0,04	1,33	0,01	0,07	126,60	92,80	15,40	0,20	81,30	0,004	0,00
	хлеб бороишный	20	1,56	0,45	16	44,8	0,00	0,00	0,00	0,09	5,32	2,66	1,32	0,26	0,0000	0,00	0,00
	квас/терское изделие (печенье)	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0	3,00	1,50	1,00	0,00	11,00	0,00	0,00
итого:		625	27,32	7,85	105,66	576,41	0,18	8,86	0,05	0,31	184,13	219,14	39,24	2,53	415,10	0,036	0,00
14М	масло сливочное	15	0,15	11,45	0,09	105,00	0	0	0,04	0,015	2,4	3	0	0,02	4,5	0	0
15М	сир дождевой	15	3,8	3,8	0	60	0,010	0,11	0,039	0,050	132	75	5,25	0,15	13	0,002	0
175М	каша молочная "Дружба"	200/10/10	5,67	0,41	60,50	179,54	0,09	0,9	0,050	0,12	124,56	146,03	34,70	0,78	157	0,0050	0,0000
376М	чай с сахаром	200	0,20	0	6,50	26,80	0	0,04	0,03	0,01	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01
	Группа:	100	0,4	0,04	10,30	99,0	0,060	7,00	0,00	0,020	2,00	2,00	11,00	1,00	11,60	0,00	0,0000
	итого:	590	14,42	17,50	94,79	579,94	0,32	8,13	0,16	0,32	270,46	284,83	71,15	3,22	263,30	0,01	0,01
	среднее на 10 дней	622	26,3	22,8	93,6	659,3	0,3	14,2	0,209	0,37	275,7	342,1	73,3	3,9	421,2	0,024	0,0170

Примечание:

* Остатки молока следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2.4.390-20

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
на 3 листах
Директор
О.А.Морозова

