

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СШ № 21
г. Волгодонска  О.А.Морозова
" 02 " июля 2023 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 порции, г 500	Пищевые вещества, г				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
						Белки	Жиры	Углеводы	Зерноотходы и пищевые отходы	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	K	I	SE	F	D
Неслад. десерты																						
1-день. 1 вариант																						
14M	мисдо сшюное	15	0,15	11,45	0,09	0	0	0,01	0,015	2,4	3	0	0,02	4,5	0	0	0	0,45	0,2			
15M	сир поршюный	20	5,07	5,07	0	80,00	0,013	0,16	0,053	176	100	7	0,2	17,3	0	0,003	0	0,45	0,2			
120M	сир поршюный с медовыми издлиями	200	5,6	6,32	28,32	0,08	0,64	0,02	0,17	118,40	87,60	17,07	0,40	18,60	0,02	0,0	0,3	0,03	0,03			
376M/нон	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	0	0,04	0,03	0,10	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0	0	0	0			
	хлеб пшеничнй	40	4,2	1,8	17,4	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0	0			
	яблоко свежее	100	0,04	0,04	9,78	0,030	10,00	0,05	0,02	1,60	11,00	9,00	2,20	27,80	0,002	0,0	0,01	0	0			
итого:		575	15,62	24,68	62,09	0,28	10,92	0,19	0,48	307,90	260,40	53,27	4,99	145,40	0,022	0,0170	1,5600	0,43	0,43			
211M	овлет с сиром запеченный	200	25,30	33,90	4,00	421,00	0,04	0,32	0,022	201,49	212,25	21,83	2,75	191	0,039	0,028	0,58	2,35	2,35			
378M	овлет с сиром*	100	2,8	0,20	5,80	36,80	0,08	4	0,3	18,3	53,3	18,3	0,61	8,17	0	0,001	0	0	0			
378M	чай с медом	200	1,1	1,60	16,40	81,00	0,04	1,13	0,01	126,60	92,80	15,40	0,20	81,30	0,00	0,00	0,01	0	0			
	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	0,0000	0,0000	0,0000	0,12			
	пирог с сиром	125	2,9	2,5	8,1	87,0	0,03	0,75	0,00	14,80	113,89	1,50	0,13	101,00	0,01	0,00	0,0000	0,0000	0,0000	0,12		
	хлеб пшеничнй	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0	0			
итого:		695	38,20	41,75	79,60	815,60	0,37	6,36	0,33	436,24	554,65	80,78	5,13	437,87	0,052	0,0400	0,7900	3,07	3,07			
278M	тесто из говядины	80,40	16,50	19,60	15,80	306,80	0,04	0,52	0,03	0	20,33	64,27	13,33	0,63	160,00	0,00	0,0000	0,0000	0			
125M	картофель отварной	180	3,6	7,44	3,6	200,4	0,16	15,00	0,03	0	19,52	29,03	0,12	69,80	0,00	0,0000	0,0000	0				
71M	отварной свеклы	100	0,70	0,10	1,90	13,40	0,03	7	0,04	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0,0	0,20	0				
377M	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	0	0,12	30,2	0	0	0,20	0				
	хлеб пшеничнй	20	1,56	0,45	16	44,8	0,00	0,00	0,09	5,32	2,66	1,32	0,26	0,0100	0,00	0,00	0					
	кондитерское изделие (вафли)	10	0,05	0	6,00	24,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,75	0,50	0,00	0,50	0,00	0,00000	0,00000	0				
итого:		630	22,54	27,61	88,10	651,40	0,23	25,35	0,10	62,57	181,78	47,98	1,63	289,50	0,012	0,0000	0,2000	0,0000	0			
15M	сир поршюный	15	3,8	3,8	0	60	0,010	0,11	0,039	0,050	132	75	5,25	13	0	0,002	0	0,15				
222M	пирог из говяда	200/20	32,80	25,05	75,48	659,00	0,16	0,95	0,04	0,04	412	169,55	2,12	408	0,008	0,027	0,122	0,6				
382M	яблоо с медом	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,017	152,2	130	21,34	0,48	220	0,012	0,003	0,38	0				
	хлеб пшеничнй	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0				
100	апельси	100	0,4	0,930	9,78	99,1	0,030	10,00	0,00	0,02	1,60	11,00	0,10	18,10	0,00	0,0000	0,0000	0				
итого:		575	45,28	34,57	120,24	1046,30	0,40	12,73	0,10	0,38	702,80	437,15	118,04	4,29	715,50	0,020	0,0430	0,5020	0,75			
260M	гушви из говядины	50/50	13,90	6,45	14,00	130,30	0,06	0,00	0,06	0,05	17,45	123,32	17,62	2,50	258,00	0,000	0,0000	0,0620	1,0000			
312M	картофельные поре	180	3,83	6,23	23,76	167,20	0,14	12,24	0,03	0,11	46,8	100,8	33,55	0,123	62,50	0	0	0,05	0,9000			
71M	томатй свежиде	100	0,70	0,01	1,90	13,40	0,03	7	0,04	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0	0,2	0				
377M	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	0	0,12	30,2	0	0	0,7	0				
	хлеб пшеничнй	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0				
	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	0,0000	0,0000	0,12				
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	1,0120	2,0200			
Неслад. втория																						
6-день. 1 вариант																						
239M	тефтели (рыбнотсгербш)	100/30	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	0,405	0,1			

302M	хлеб пшеничный	180	3,83	6,23	35,08	167,20	0,14	12,24	0,03	0,03	0,03	46,8	100,8	33,5	0,123	104,00	0,023	0,001	0,17	0,1
71M	булочки сдобные	100	0,70	0,10	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0,03	0,03	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0	0,2	0
382M	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,173	0,17	0,17	152,2	130	21,34	0,48	220	0,012	0,002	0,38	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0
	кофеинированное изделие	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,0000
итого:		670	25,31	20,27	96,76	636,30	0,47	22,75	0,54	0,43	0,43	295,38	470,54	99,69	3,34	409,96	0,049	0,0140	1,550	0,2000
7-день 3 вариант																				
224M	запеканка творожная -	200	17,50	6,80	47,40	261,00	0,07	1,20	0,04	0,04	0,04	226,00	151,30	23,78	1,11	361,30	0,10	0,0000	0,1100	0,30
	сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,00	0,08	0,00	0,02	0,02	17,60	12,20	1,80	0,04	31,80	0,00	0,0000	0,0000	0,3000
376M	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,03	0,01	0,01	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0
	порошок пастеризованный	125	2,9	2,5	8,1	8,7	0,03	0,75	0,00	0,10	0,10	14,80	113,80	1,50	0,13	101,00	0,009	0,00	0,2000	0,0000
	магарины	100	0,4	0,04	9,78	9,9	0,070	10,00	0,00	0,20	0,20	1,60	11,00	11,00	0,10	16,60	0,00	0,0000	0,0000	0,00
итого:		685	25,72	14,14	80,90	448,41	0,33	12,15	0,07	0,57	0,57	269,50	347,10	58,28	3,55	587,90	0,002	0,01	0,31	1,2000
8-день 2 вариант																				
255M	печенье по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,80	193,20	0,1	4,23	0,03	0,03	0,03	16,62	119,66	8,73	2,5	250	0	0	0,176	0,3
304M	рис отварной	180	4,3	6,4	44,00	251,00	0,04	0	0,221	0,04	0,04	2,9	100,8	22,8	0,123	56,00	0,025	0,008	0,324	0,1
71M	томаты свежие	100	0,70	0,01	1,90	17,00	0,03	8,75	0,04	0,03	0,03	1,7	28	1,4	0,45	29	0,002	0	0,2	0
379M	кофейный напиток с	200	3,17	2,7	11,3	100,6	0,04	0,52	0,13	0,13	0,13	111,00	107,00	31,00	1,07	184,00	0	0,00	0,20	0,00
	молоком	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0
	хлеб пшеничный	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	0,11	10,05	30,90	7,35	0,00	37,00	0,0000	0,000	0,000	0,12
итого:		650	27,6	26,3	106,3	751,6	0,4	13,7	0,4	0,4	0,4	147,3	438,0	87,7	5,6	612,4	0,036	0,0210	0,9000	0,5200
9-день 3 вариант																				
295M	бюфет рубленные куриные	100/5	18,10	16,8	8,90	193,00	0,06	0,53	0,00	0,00	0,00	35,37	54,58	11,98	0,76	229,30	0,0000	0,0000	0,1020	0,00
202M	макаронные изделия	180	5,46	5,79	50,46	195,71	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	12,14	37,60	8,14	0,81	64,50	0,03	0,0000	0,1300	1,1000
71M	курица свежий	100	0,70	0,01	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0,03	0,03	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0	0,2	0
378M	чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	81,00	0,04	1,33	0,01	0,07	0,07	126,60	92,80	15,40	0,20	81,30	0,004	0,00	0,10	0
	хлеб пшеничный	20	1,56	0,45	16	44,8	0,00	0,00	0,00	0,09	0,09	5,32	2,66	1,32	0,26	11,00	0,0000	0,00	0,00	0
	кофеинированное изделие	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	0
итого:		625	27,32	7,85	105,66	576,41	0,18	8,86	0,05	0,31	0,31	184,13	219,14	39,24	2,53	415,10	0,036	0,00	0,53	1,1000
10-день 1 вариант																				
14M	масло сливочное	15	0,15	11,45	0,09	105,00	0	0	0,04	0,015	0,015	2,4	3	0	0,02	4,5	0	0	0,45	0,2
15M	хлеб поршневой	15	3,8	3,8	0	60	0,010	0,11	0,039	0,050	0,15	132	75	5,25	0,15	13	0	0,002	0	0,15
175M	хлеб мясной "Дружба"	200/10/10	5,67	0,41	60,50	179,54	0,09	0,9	0,050	0,12	0,12	124,56	146,03	34,70	0,78	157	0,0050	0,0000	0,3100	0,7
376M	чай с сахаром	200	0,20	0	6,50	26,80	0	0,04	0,03	0,03	0,03	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0
	круши	100	0,4	0,04	10,30	99,0	0,060	7,00	0,00	0,020	0,020	2,00	2,00	11,00	0,10	11,60	0,00	0,0000	0,0000	0
итого:		590	14,42	17,50	94,79	579,94	0,32	8,13	0,16	0,32	0,32	270,46	284,83	71,15	3,22	263,30	0,01	0,01	0,76	1,0500
среднее за 10 дней		634,5	26,6	23,1	94,4	600,2	0,3	14,3	0,209	0,38	0,38	277,1	353,5	73,5	3,9	431,3	0,024	0,0170	0,7721	1,034

Примечание

* Ошибки зауски следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.2.4.5590-20

Пропито, промѣрено
и скреплено печатю
на 3 листах
Директор
О.А. Морозова

