

Утверждаю:
Директор МБОУ «Выпская СОШ»
Малеев С.В.
Приказ № 37 от 26 августа 2020г



**10-ти дневное меню завтраков
для организации питания детей в 1-4 классах**

д. Окуловская 2020

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССОВ

| № рец | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества,г | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---------------------------------------|--|-------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев., г | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>1-й день</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| Сезон: осенне-зимний и весенне-летний | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша пшеничная жидкая молочная | 200 | 7,43 | 4,47 | 36,9 | 258,0 | 0,21 | 1,17 | 0,028 | 1,8 | 13,6 | 181,37 | 47,6 | 1,24 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 0,024 | 0,00 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0,00 | 0,02 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого | | 13,17 | 15,42 | 64.19 | 489.36 | 0.29 | 2.77 | 0.092 | 2.17 | 172.8 | 326.37 | 75.5 | 1.96 |
| <i>2-й день</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Запеканка рисовая | 160 | 3,46 | 9,9 | 33,7 | 222,86 | 0,2 | 0,02 | 0,041 | 1,22 | 21,97 | 48,14 | 21,0 | 0,64 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0,00 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| 7 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,03 | 3,07 | 14,8 | 102 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,06 | 150 | 90 | 4,35 | 0,1 |
| 112 | Фрукты свежие по сезону(мандарин) | 200 | 1,6 | 0,4 | 15 | 80 | 0,12 | 56 | 0,00 | 0,4 | 70 | 34 | 20 | 0,2 |
| | Итого | | 13.26 | 16.05 | 80.4 | 505.46 | 0.36 | 57.38 | 0.091 | 1.68 | 367.75 | 262.14 | 59.35 | 1.04 |
| <i>3-й день</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром | 200 | 5,1 | 10,12 | 43,40 | 291 | 0,06 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 22,12 | 0,50 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 123 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 2,8 | 1,4 | 0,2 |
| 81 | Бутерброд с вареной колбасой | 50 | 4,82 | 0,6 | 14,8 | 93 | 0,09 | 2,3 | 0,1 | 0,4 | 24 | 69,4 | 4,1 | 1 |
| | Итого | | 9.99 | 10.74 | 73.2 | 507 | 0.15 | 3.5 | 0.158 | 0.61 | 161.64 | 210.34 | 27.62 | 1.7 |

| № реп | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества,г | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|-------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев., г | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150/5 | 13 | 20,53 | 2,7 | 297,8 | 0,09 | 0,31 | 0,389 | 0,745 | 123,68 | 270,89 | 15,46 | 2 |
| 377 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,01 | 10,05 | 4,4 | 2,4 | 0,3 |
| 95 | Бутерброд с джемом | 60 | 3,7 | 2,3 | 22,6 | 146 | 0,02 | 0,2 | 0,03 | 1,3 | 10 | 20,6 | 5,1 | 1,3 |
| 338 | Фрукты свежие по сезону(яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0,00 | 0,00 | 32 | 22 | 16 | 0,6 |
| | Итого | | 17,63 | 23,65 | 60,10 | 599,98 | 0,17 | 23,34 | 0,42 | 2,06 | 175,73 | 317,89 | 38,96 | 4,20 |
| 5-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 9,74 | 9,82 | 33,54 | 239,4 | 0,25 | 1,3 | 0,08 | 0,76 | 140,6 | 136,4 | 17,1 | 0,5 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 0,024 | 0,00 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| 7 | Бутерброд с сыром | 50 | 5,03 | 3,07 | 14,8 | 102 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,06 | 150 | 90 | 4,35 | 0,1 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого | | 20,43 | 16,59 | 75,5 | 506,76 | 0,33 | 2,96 | 0,13 | 1,08 | 447,4 | 368,4 | 49,35 | 1,3 |
| 6-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,46 | 5,78 | 30,45 | 195,7 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,8 | 11,1 | 37,2 | 5,7 | 0,57 |
| 268/ 330 | Биточки из говядины с соусом сметанным | 80 | 8,27 | 9,02 | 8,79 | 131 | 0,04 | 0,18 | 0,013 | 1,8 | 28,56 | 79,71 | 25,47 | 1,45 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0,00 | 127 | 93 | 11,1 | 0,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого | | 16,81 | 16,3 | 64,8 | 454,46 | 0,14 | 1,48 | 0,023 | 2,86 | 171,26 | 227,31 | 48,87 | 2,64 |

| № реп | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества,г | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|-------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев., г | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 7-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром | 200 | 5,1 | 10,12 | 43,40 | 291 | 0,06 | 1,17 | 0,058 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 22,12 | 0,50 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0,00 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| 81 | Бутерброд с вареной колбасой | 50 | 4,82 | 0,6 | 14,8 | 93 | 0,09 | 2,3 | 0,1 | 0,4 | 24 | 69,4 | 4,1 | 1 |
| | Итого | | 13.09 | 13.4 | 75.1 | 484.6 | 0.19 | 4.77 | 0.178 | 0.61 | 280.17 | 297.54 | 40.22 | 1.6 |
| 8-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0 5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 |
| 377 | Чай с лимоном и сахаром | 200/15 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,01 | 10,05 | 4,4 | 2,4 | 0,3 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 2,4 | 3,0 | 0 | 0,02 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Итого | | 16.37 | 21.47 | 48.09 | 470.76 | 0.1 | 3.45 | 0.12 | 0.88 | 139.47 | 133.02 | 40 | 1.42 |
| 9-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Рыба припущенная | 80 | 13,8 | 7,1 | 0,17 | 122,2 | 0,07 | 0,62 | 0,05 | 0,47 | 28,87 | 151,11 | 22,9 | 0,63 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,033 | 0,15 | 36,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,5 | 17,5 | 118,6 | 0,06 | 1,6 | 0,024 | 0,00 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| 338 | Фрукты свежие по сезону(яблоко) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | 0,00 | 0,00 | 32 | 22 | 16 | 0,6 |
| | Итого | | 21,76 | 13,73 | 56,4 | 444,53 | 0,33 | 25,97 | 0,107 | 0,62 | 149,32 | 374,66 | 86,9 | 2,57 |

| № реп | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества,г | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|------------------|-----------------------------------|-------------|--------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев., г | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>10-й день</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150/5 | 13 | 20,53 | 2,7 | 297,8 | 0,09 | 0,31 | 0,389 | 0,745 | 123,68 | 270,89 | 15,46 | 2 |
| 376 | Чай с сахаром | 250/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 123 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,25 | 2,8 | 1,4 | 0,2 |
| 95 | Бутерброд с джемом | 60 | 3,7 | 2,3 | 22,6 | 146 | 0,02 | 0,2 | 0,03 | 1,3 | 10 | 20,6 | 5,1 | 1,3 |
| 112 | Фрукты свежие по сезону(мандарин) | 200 | 1,6 | 0,4 | 15 | 80 | 0,12 | 56 | 0,00 | 0,4 | 70 | 34 | 20 | 0,2 |
| | Итого | | 18,37 | 23,25 | 55,3 | 646,8 | 0,23 | 56,54 | 0,419 | 2,44 | 210,93 | 328,29 | 41,96 | 3,7 |

При подготовке меню использованы:

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков».

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов). Под ред. Могильного М. П.; Тутельян В. А. – М. ДеЛи принт, 2011. -54

