

Согласовано:
Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Архангельской
области в г. Котлас
_____/_____/_____
« ____ » августа 2020г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Выйская СОШ»

Малеев С.В.
Приказ № ____ от « ____ » 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 пшенная 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
10-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
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

