

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора МБОУ СШ № 5

г.Волгодонска

Т.Л.Карелова

« 01 » 09 20 23 год



Примерное десятидневное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов (Федеральный бюджет)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАСС

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г 500	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				K	I	SE	F	D				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe									
Неделя: первая																							
1-день 1 вариант																							
14M	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	0.45	0.2				
15M	сыр порционный	20	5.07	5.07	0	80.00	0.013	0.16	0.052	0.07	176	100	7	0.2	17.3	0	0.003	0	0.2				
120m	суп молочный с макаронными изделиями	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	0.3	0.03				
376M/ноп	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.80	0	0.04	0.03	0.10	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	5.00	51.60	16.40	1.44	56.40	0	0.01	0	0				
	яблоко 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	1	0				
итого:		575	15.62	24.68	62.09	533.30	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				
2-день 3 вариант																							
211M	омлет с сыром 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	0.58	2.35				
	овощная закуска*	100	2.8	0.20	5.80	36.80	0.08	4	0.3	0.03	18.3	53.3	18.3	0.61	8.17	0	0.001	0	0				
378M	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	0.00	0.01	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					
	йогурт пастеризованный	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	0.2000	0.6000				
	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	0	0				
итого:		695	38.20	41.75	79.60	815.60	0.37	6.36	0.33	0.46	436.24	554.65	80.78	5.13	437.87	0.052	0.0400	0.7900	3.07				
3-день 3 вариант																							
278M	тефтели 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	33.2	200.4	0.16	15.00	0.03	0	19.52	79.70	29.03	0.12	69.80	0.00	0.0000	0.0000	0				
71M	огурец свежий	100	0.70	0.10	1.90	13.40	0.03	7	0.04	0.03	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	0	14.2	4.4	2.4	0.12	30.2	0	0	0	0				
	хлеб йодированный	20	1.56	0.45	16	44.8	0.00	0.00	0.00	0.09	5.32	2.66	1.32	0.26		0.0100	0.00	0.00	0				
	кондитерское изделие (зефир)	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	0.00000	0				
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	0.2000	0.00				
4-день 3 вариант																							
15M	сыр порционный	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	0	0.15				
222M	пудинг 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	0.122	0.6				
382M	какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.04	1.59	0.017	0.17	152.2	130	21.34	0.48	220	0.012	0.003	0.38	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	0	0				
	апельсин	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	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				
5-день 1 вариант																							
260M	гуляш 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	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	0.123	62.50	0	0	0.05	0.9000				
71M	томаты свежие	100	0.70	0.01	1.90	13.40	0.03	7	0.04	0	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	0	14.2	4.4	2.4	0.12	30.2	0	0	0.7	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	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				

Неделя: вторая																			
6-день 1 вариант																			
239M	тефтели рыбные(горбуша)	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	каша пшеничная	180	3,83	6,23	35,08	167,20	0,14	12,24	0,03	0,03	46,8	100,8	33,5	0,123	104,00	0,023	0,001	0,17	0,1
71M	огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	13,40	0,03	7	0,04	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	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	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0
	кондитерское изделие (пастила)	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	0,00	0,0000
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	1,1550	0,2000
7-день 3 вариант																			
224M	запеканка творожно - морковная	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	0,1100	0,30
	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	0,0000	0,3000
376M	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	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	0	0
	йогурт пастеризованный	125	2,9	2,5	8,1	8,7	0,03	0,75	0,00	0,10	14,80	113,80	1,50	0,13	101,00	0,009	0,00	0,2000	0,6000
	мандарины	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	0,0000	0,00
итого:		685	25,72	14,14	89,90	448,41	0,33	12,15	0,07	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	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	0,176	0,3
304M	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	0,324	0,1
71M	томаты свежие	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	0,2	0
379M	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	0,20	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	0	0
	кондитерское изделие (вафли)	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	0,000	0,12
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	0,9000	0,5200
9-день 3 вариант																			
295M	биточки рубленные куриные 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	0,1020	0,00
202M	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	0,1300	1,1000
71M	огурец свежий	100	0,70	0,01	1,90	13,40	0,03	7	0,04	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	126,60	92,80	15,40	0,20	81,30	0,004	0,00	0,10	0
	хлеб йодированный	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	0
	кондитерское изделие (пастила)	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	0,00	0
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	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	2,4	3	0	0,02	4,5	0	0	0,45	0,2
15M	сыр порционный	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	0	0,15
175M	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	0,3100	0,7
376M	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	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	0	0
	гречка	100	0,4	0,04	10,30	99,0	0,060	7,00	0,00	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	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	660,2	0,3	14,3	0,209	0,38	277,1	353,5	73,5	3,9	431,3	0,024	0,0170	0,7721	1,034

Примечание:

* Овощные закуски следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20