

Разработано по заказу
Министерства образования
и науки Кемеровской
области-Кузбасса

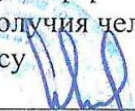
**ПРИМЕРНОЕ 24 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ
(КОМБИНИРОВАННЫЙ)
Сентябрь – октябрь 2020 г.**



I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.
Филе птицы запеченное с помидорами	80	Сосиска отварная	100
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Макароны отварные с маслом	150
Сыр порциями	20	Конфитюр	20
Масло сливочное порциями	20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром	200
Чай с сахаром	200		
ВТОРНИК		ВТОРНИК	
Омлет с помидорами	150	Омлет натуральный	150
Масло сливочное порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Фрукты в ассортименте	150	Сыр порциями	20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Масло сливочное порциями	20
Чай с лимоном и мятой	200	Батон пшеничный/ржаной	30/20
		Какао с молоком	200
СРЕДА		СРЕДА	
Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	150/30
Фрукты в ассортименте	100	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
Сыр порциями	20	Фрукты в ассортименте	150
Масло сливочное порциями	20	Батон пшеничный/ржаной	30/20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Чай с сахаром и лимоном	200
Чай с молоком	200		
ЧЕТВЕРГ		ЧЕТВЕРГ	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и маслом	200/5
Фрукты в ассортименте	150	Фрукты в ассортименте	100
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Масло сливочное порциями	20
Чай с сахаром и лимоном	200	Батон пшеничный/ржаной	30/20
		Чай с сахаром	200
ПЯТНИЦА		ПЯТНИЦА	
Помидоры порционные	60	Огурцы порционные	60
Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина, курица) / Гуляш (свинина)	80 (80/30)	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	80
Рис отварной с маслом	150	Пюре картофельное с маслом / Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из кураги	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200
СУББОТА		СУББОТА	
Суп молочный с вермишелью	200	Капуста тушеная	150
Сыр порциями	20	Гуляш (свинина)	80/30
Масло сливочное порциями	20	Сыр порциями	20
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Масло сливочное порциями	20
Чай с вишней	200	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
		Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200
III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Кемеровской области -
Кузбассу


Е. И. Окс



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»




А. Ю. Панькова

**Примерное
24-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 1**

Разработано:

главный технолог
МАУ «Школьное питание»


С. Ю. Хохлова

*Разработано по заказу Министерства образования и науки Кузбасса
Август 2020 г.*

Меню школьных завтраков
 Возрастная группа: с 7 до 11 лет
 Вариант № 1
 Сезон: осенний
 ДЕНЬ № 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
83	Филе птицы запеченное с помидорами	80	18	10,24	1,2	168,88	0,06	4,3	0,01	0,7	18,26	66,04	20,47	0,86
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		33,98	35,49	71,17	740,96	0,33	4,78	0,14	3,01	265,47	443,98	192,65	7,72
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,5								

ДЕНЬ № 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
68	Омлет с помидорами	150	15,75	16,35	3,3	223,05	0,09	8,46	0,315	0,82	118,74	229,63	37,32	2,61
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,6	0,2	14	60	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		20,45	31,98	56,72	594,83	0,16	30,64	0,435	1,39	177,48	307,53	74,24	7,66
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,3								

ДЕНЬ № 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
62	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5	8,4	11,07	56,78	359,57	0,24	2,99	0,04	0,71	165,45	249,77	79,35	2,56
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
112	Чай с молоком	200	1,6	1,2	15,8	20,8	0	0,68	0	0	64,02	49,52	10,6	0,84
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		19,18	32,42	104,95	728,15	0,36	14,07	0,27	1,28	476,57	487,69	135,05	6,88
	Доля суточной потребности в энергии, %					31								

ДЕНЬ № 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
69	Залепокка из творога со сгущенным молоком	150/20	23,97	17,68	34	395,25	0,06	2,38	0,05	1,39	141,1	227,95	27,06	0,66
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		28,27	19,36	82,27	619,87	0,15	12,56	0,06	1,96	199,54	309,35	67,88	5,82
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,4								

ДЕНЬ № 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
94/89	Котлета мясная Домашняя (говядина, свинина, курица)/Гуляш (свинина)	80,80/30	12,8 /16,2	18,16 /31,2	7,92 /5,2	252,8 /366,7	0,56 /0,079	0	0	0,6 /0,39	25,02 /20,77	201,23 /153,09	29,87 /23,71	2,22 /1,61
	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		21,06	24,26	88,22	663,37	0,69	12,86	0,3	4,44	106,37	396,04	104,63	5,04
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,22								

ДЕНЬ № 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
44	Суп молочный в вермишелью	200	6,4	5,2	18	144,8	0,06	0,64	0,02	0,26	122	104,4	19,3	0,42
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
118	Чай с вишней	200	0,4	0	15	62,2	0	0,34	0	0,02	14,84	8,76	4,9	0,98
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		15,18	25,35	55,47	511,78	0,12	1,38	0,15	0,85	355,94	274,56	52,3	2,78
	Доля суточной потребности в энергии, %					21,8								

ДЕНЬ № 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
73	Сосиска отварная	100	9,7	22,7	2,8	254,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
3	Конфитюр	20	0,08	0,06	8,5	34,6	0	0,28	0,06	0	2,4	3,6	0	0,2
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		19,93	27,84	87,27	681,27	0,22	0,44	0,06	3,04	70,79	230,1	59,19	4,62
	Доля суточной потребности в энергии, %					29								

ДЕНЬ № 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
115	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	133,4	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		28,18	39,75	60,87	713,28	0,2	9,72	0,49	1,35	487,69	551,95	86,55	8,36
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,4								

ДЕНЬ № 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
71	Запеканка из творога с тыквой и морковью со сгущенным молоком	150/30	21,6	16,7	38,3	390,8	0,08	1,08	0,08	1,32	145,69	245	31,4	0,64
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		27,6	22,35	92,07	679,5	0,15	23,36	0,12	1,89	224,79	337,09	71,46	5,75
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,9								

ДЕНЬ № 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
63	Каша пшеничная молочная с сушеной клюквой и маслом	200/5	5,12	9,22	48,58	298,48	0,12	0,84	0,02	1,23	45,92	135,34	52,95	2,74
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		9,82	24,65	94,55	641,26	0,24	11	0,2	1,8	106,58	222,6	92,73	6,59
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,3								

ДЕНЬ № 11

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
77	Рыба запеченная со сметаной и зеленью (минтай)	80	14,88	6	0,56	115,84	0,06	4,38	0,01	1,47	20,12	58,13	11,77	0,46
50/51	Пюре картофельное с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3 / 3,3	7,8 / 3,9	22,35 / 25,65	173,1 / 151,35	0,14 / 0,15	18,15 / 21	4,41 / 0	1,13 / 1,14	36,36 / 14,01	85,5 / 76,63	27,8 / 29,37	1,14 / 1,32
100	Компот фруктов - ягодный (вишня)	200	0,2	0	21,2	85,8	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		22,1	14,89	67,3	492,84	0,28	124,81	4,43	3,17	93,78	229,67	59,41	3,29
	Доля суточной потребности в энергии, %					21								

ДЕНЬ № 12

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
89	Гуляш (свинина)	80/30	16,17	31,24	5,17	366,74	0,08	1,22	0	0,39	20,77	153,09	23,71	1,61
122	Капуста тушеная	150	3,45	5,4	18	135,15	0,04	56,02	0	0,34	68,8	57,55	31,47	1,03
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
103	Компот фруктов - ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		28,2	56,79	66,04	888,67	0,18	66,88	0,13	1,34	326,31	377,1	86,14	4,14
	Доля суточной потребности в энергии, %					37,8								

ДЕНЬ № 13

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	80/30	18,15	16,28	7,26	247,72	0,08	4,69	0,01	0,85	25,16	90,93	28,09	1,17
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		34,13	41,53	77,23	819,8	0,35	5,17	0,14	3,16	272,37	468,87	200,27	8,03
	Доля суточной потребности в энергии, %					34,9								

ДЕНЬ № 14

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Омлет с сыром	150	15,6	16,35	2,7	220,2	0,07	0,52	0,33	0,78	112,35	250,35	18,81	2,79
24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
115	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	133,4	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		23,3	34,58	65,52	665,38	0,18	21,4	0,47	1,35	283,19	435,65	72,65	7,78
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,3								

ДЕНЬ № 15

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Сырники из творога с ягодным соусом	150/20	25,7	16,8	39,4	412,9	0,08	0,37	0,1	1,75	186,42	303,31	28,66	0,62
27	Фрукты в ассортименте	100	0,8	0	9,9	43	0,06	10	0,1	0	28	27	17	2,1
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		30,2	18,03	85,27	625,62	0,2	13,05	0,2	2,32	244,36	387,71	68,48	4,43
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,6								

ДЕНЬ № 16

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
44	Суп молочный в вермишелью	200	6,4	5,2	18	144,8	0,06	0,64	0,02	0,26	122	104,4	19,3	0,42
3	Конфитюр	20	0,08	0,06	8,5	34,6	0	0,28	0,06	0	2,4	3,6	0	0,2
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
116	Горячий шоколад	200	3,6	4	20,8	133	6,5	1,08	0,02	6,5	178,44	136,9	25,2	0,42
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		18,46	29,41	69,77	617,18	6,62	2,4	0,23	7,33	521,94	406,3	72,6	2,42
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,2								

ДЕНЬ № 17

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,02	12	0,3	0	4,8	21	0	0,3
91/88	Биточек мясной Пионерский (говядина, курица)/Мясо тушеное (свинина)	80,80/30	15,84 /15,95	10,64 /31,2	7,36 /4,2	188,24 /362,5	0,33 /0,17	0,08 /2,46	0	0,39 /1,36	48,16 /49,52	104,48 /394,5	22,1 /63,03	1,42 /4,59
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
107	Сок яблочный (яблочный)	200	0,8	0,2	23,2	94,4	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		23,9	16,94	87,26	594,81	0,46	16,16	0,3	2,69	88,21	271,91	76,72	3,56
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,3								

ДЕНЬ № 18

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,6	151,4	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
78/75	Биточек из рыбы Бриз (минтай, лук, морковь)/Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь)	80,80/30	13,36 /15,18	8,88 /3,52	12,96 /5,61	184,96 114,29	0,07 /0,03	0	0	3,08 /3,55	49,52 /31,52	139,6 /127,66	25,58 20,75	0,84 /0,59
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
96	Компот фруктовый - ягодный (клубника)	200	0,6	0	20,4	83,6	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		20,1	31,78	55,72	614,08	0,14	20,18	0,45	1,35	169,01	327,11	55,09	7,84
	Доля суточной потребности в энергии, %					24								

ДЕНЬ № 19

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
74	Сарделька отварная	100	10,6	18,9	0,8	215,9	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	57,59	22,53	1,25
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
118	Чай с вишней	200	0,4	0	15	62,2	0	0,34	0	0,02	14,84	8,76	4,9	0,98
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		22,45	28,4	79,02	663,65	0,22	0,52	0	3,06	94,83	245,04	63,75	4,7
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,2								

ДЕНЬ № 20

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
127	Омлет с колбасными изделиями	150	18,3	21,5	2	274,7	0,24	0,43	0,27	1,26	99,49	286,65	26,35	3,09
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
24	Фрукт	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
114	Чай с сахаром	200	0,4	0	13,6	57	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		22,8	36,93	55,02	643,48	0,31	20,09	0,39	1,83	156,15	363,41	62,63	8,14
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,4								

ДЕНЬ № 21

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
72	Запеканка из творога с фруктово - ягодной начинкой	150	21,9	14,85	34,8	360	0,04	0,58	0,18	0,54	159,9	238	22,9	1,29
26	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0	17,5	69	0,05	6	0	0	45	22	17	0,6
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		26	16,08	88,27	598,72	0,15	9,26	0,18	1,11	234,84	317,4	62,72	3,6
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,4								

ДЕНЬ № 22

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
60	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,17	6,35	36,9	233,29	0,22	6,19	0,02	0,47	92,39	164,12	52,33	1,49
25	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
115	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	133,4	0,04	1,3	0,02	0	127,74	116,2	21,64	0,74
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		14,87	25,03	95,07	664,37	0,35	15,07	0,13	1,04	267,73	356,92	110,67	6,63
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,3								

ДЕНЬ № 23

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
28	Огурцы порционные	60	0,42	0,06	1,02	6,18	0,02	4,2	0,01	0	10,2	25,2	0	0,3
1	Сыр порциями	20	4,88	4,72	0	62	0	0,32	0,05	0	200	108,8	9,4	0,43
75	Рыба тушеная с овощами (минтай, лук, морковь, т/паста)	80/30	15,18	3,52	5,61	114,29	0,03	2,93	0	3,55	31,52	127,66	20,75	0,59
52	Картофель запеченный	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	25,3	0	5,53	16,26	94,6	35,32	15,9
109	Компот фруктово - ягодный (клубника-алыча)	200	0,42	0	20,62	84,2	0	2,8	0	0,16	15,48	6,2	3,6	0,6
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		27,35	13,83	66,97	501,44	0,27	35,63	0,06	9,81	287,76	411,06	87,17	18,73
	Доля суточной потребности в энергии, %					21,33								

ДЕНЬ № 24

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
57	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,76	7,38	24,8	193,93	0,06	0	0,02	0,71	25,01	40,89	8,36	0,49
2	Масло сливочное порциями	20	0,2	14,4	0,3	130,86	0	0	0,08	0	4,8	4	0,6	0,04
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	13,8	57,8	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
	Итого за прием пищи:		10,66	23,01	61,07	494,51	0,12	2,68	0,1	1,28	59,75	102,29	31,78	2,24
	Доля суточной потребности в энергии, %					21								

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет (комбинированный).

Сезон: осенний

Вариант № 1

24-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день	за 24 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.	
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	480,0	20,0	80	25,0
Хлеб пшеничный	30,0	30,0	30,0	33,7	38,0	30,0	30,0	30,0	33,7	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	30,0	38,0	48,0	30,0	30,0	33,7	30,0	30,0	30,0	30,0	765,1	31,9	150	21,3
Мука пшеничная					4,0							4,0	4,0		10,0		4,0	3,0					3,0			32,0	1,3	15	8,6
Крупа	61,0		27,0	15,0	52,0				15,0	40,0			61,0		11,0		50,0					12,8	35,0		20,0	399,8	16,7	45	37,1
Макароны						16,0	65,0									16,0			65,0							162,0	6,8	15	45,3
Картофель											138,0							175,0					175,0			488,0	20,3	188	10,8
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	16,8	15,0			68,0				30,0		60,0	222,0	5,6				68,0	30,0					70,0	92,5		677,9	28,2	280	10,1
Фрукты (плоды) свежие		155,0	100,0	157,0		20,0	20,0	150,0	157,0	100,0	30,0	30,0		150,0	122,0	20,0		180,0	30,0	150,0	139,0	150,0	35,0			1895,0	79,0	185	42,7
Сухофрукты			12,0		20,5					12,0																44,5	1,9	15	12,7
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные																	200,0									200,0	8,3	200	4,2
Мясо					28,3		100,0					110,0					35,6		100,0							373,9	15,6	70	22,3
Птица	100,0				44,8								100,0				45,0									289,8	12,1	35	34,6
Рыба-филе											95,0							70,0					95,0			260,0	10,8	58	18,6
Колбасные изделия							100,0												100,0	30,0						230,0	9,6	14,7	65,3
Молоко		45,0	235,0	20,0		184,0		255,0	30,0	170,0	23,0			255,0		284,0	8,0	12,0		45,0		310,0		285,0		2161,0	90,0	300	30,0
Кисломолочные продукты																											0,0	150	0,0
Творог				128,0					100,0						150,0						118,0					496,0	20,7	50	41,4
Сыр	20,0		20,0		20,0		20,0		17,0			20,0	20,0	15,0		20,0			17,0				20,0			209,0	8,7	9,8	88,8
Сметана				6,0					6,0		17,0				5,0		20,0				5,3					39,3	1,6	10	16,0
Масло сливочное	5,0	25,0	5,0	7,5	7,0	25,0	5,0	5,2	7,8	25,0	10,0	20,0	5,0	5,0	5,0	1,6	7,0		5,0	45,2	6,1	25,0		25,0	277,4	11,6	30	38,7	
Масло растительное	2,4				2,0						1,6	9,2	1,6				2,0	6,1					3,1			28,0	1,2	15	8,0
Яйцо, шт		2,4		0,2				2,4	0,2					2,4	0,1			0,1		2,4	0,2					10,3	0,4	1 шт	40,0
Сахар	15,0	15,0	22,0	25,0	17,0	5,0	15,0	20,0	25,0	20,0	20,0	21,5	17,0	20,0	37,0	5,0		20,0		15,0	33,1	27,0	21,2	5,0	420,8	17,5	40	43,8	
Кондитерские изделия																											0,0	10	0,0
Чай	0,4	0,7	0,7	0,6		2,0	0,4		0,6	0,4			0,4		0,6				2,0	0,4	0,7					9,9	0,4	0,4	100,0
Какао							6,0							6,0								6,0				18,0	0,8	1,2	66,7
Кофейный напиток																20,0								20,0		40,0	1,7	2	85,0
Дрожжи хлебопекарные																											0,0	1	0,0
Соль	1,2	0,5	0,3	0,5	0,8	0,5	0,4	0,8	1,5	0,3	0,8	1,2	1,0	0,5	2,0	0,5	0,8	0,8	0,5	0,8	0,5	0,3	0,9	0,3	17,6	0,7	3	23,3	