

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНОВА»

Ф. Л. Хитрич

августа 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
ЗАВТРАК**

Неделя: Первая

Понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин
	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са
181	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	1,17	0,06	0,04	133,80
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264
	<b>Итого:</b>		17,88	27,92	78,16	674,84	0,178	16,25	0,11	1,03	446,94

Неделя: Первая

Вторник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Биточки из говядины	100	16,46	12,78	17,44	196	0,08	0,36			54,72	185,8	55,8	2,78
309	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,9	37,2	21,1	1,1
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	3,75	0	0,4	7	13	10	0,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
	<b>Итого:</b>		27,33	18,28	85,24	598,49	0,238	9,15	0,98	2,07	101,26	293,67	107,88	6,01

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущ.	180/20	28,47	22,92	54,85	541,4	0,152	0,6	0,12	0,04	292,4	387	50,32	1,95
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
338	Фрукты свежие	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,26	17,6	61,6	92,4	1,32
	<b>Итого:</b>		36,1	31,89	135,07	1015,16	0,3	25,47	0,16	1	339,94	510,26	162,66	4,67

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлеты рыбные	90	11,61	7,43	14,26	171,25	0,072	0,59	0,09	0	64,69	166,95	37,35	1,33
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
338	Фрукты свежие	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,26	17,6	61,6	92,4	1,32
	<b>Итого:</b>		26,72	17,57	119,07	784,14	0,45	51,13	0,13	1,382	291,83	506,97	206,38	5,198

5

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	275	23,31	14,4	49,13	419,83	0,15	8,29	0,02	2,15	63,73	241,1	74,31	2,71
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>37,33</b>	<b>31,38</b>	<b>109,38</b>	<b>870,22</b>	<b>0,28</b>	<b>14,95</b>	<b>0,07</b>	<b>3,151</b>	<b>371,03</b>	<b>498,4</b>	<b>123,8</b>	<b>7,54</b>

Неделя: Вторая

Понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	185	20,23	25,78	3,66	331,5	0,15	0,38	0,42	0,12	147,09	325,27	23,55	3,85
45	Капуста свежая с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,46	17,1	0,02	1,8	0	0,65	24,97	28,31	15,09	0,47
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	<b>Итого:</b>		34,34	45,98	64,42	770,19	0,26	5,22	0,47	1,77	471,06	586,28	75,54	6,46

7

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
255	Печень по-строгановски	90/50	18,56	15,72	4,93	259	0,28	11,83	8,1	1,03	46,54	335,05	24,5	7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,87	5,5	53,1	309,15	0,27	0	0	0	19,5	280,0	186,7	6,7
73	Икра кабачковая	75	2,05	5,39	10,91	100,35	0,03	3,51	0	1	68,2	41,85	6,08	0,56
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
338	Фрукты св.	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,26	17,6	61,6	92,4	1,32
	<b>Итого:</b>		<b>43,98</b>	<b>31,82</b>	<b>151,43</b>	<b>1133,14</b>	<b>0,788</b>	<b>38,97</b>	<b>8,12</b>	<b>2,972</b>	<b>317,37</b>	<b>897,32</b>	<b>348,52</b>	<b>16,648</b>

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,9	31,2	21,1	1,1
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12
	<b>Итого:</b>		<b>31,96</b>	<b>24,66</b>	<b>134,93</b>	<b>889,58</b>	<b>0,32</b>	<b>6,65</b>	<b>20</b>	<b>1,321</b>	<b>119,76</b>	<b>252,1</b>	<b>103</b>	<b>11,96</b>

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,75	53,5	1,03
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
71	Помидор св.	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,00	0,04	1,33	0,01	0,01	126,60	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
338	Фрукты свежие	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	<b>Итого:</b>		33,2	12,35	72,64	572,84	0,508	87,53	27,78	3,99	470,42	603,91	140,69	4,09

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
278	Тефтели мясные с соусом	90/50	9,34	10,05	14,89	187,39	0,08	2,15	31,41	0,05	43,26	220,34	29,35	4,04
171	Каша пшеничная	160	6,84	8,01	40,06	260,0	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,5	36,66	2,65
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>28,29</b>	<b>27,84</b>	<b>95,35</b>	<b>784,43</b>	<b>0,308</b>	<b>4,85</b>	<b>32,44</b>	<b>1,781</b>	<b>386,53</b>	<b>599,54</b>	<b>104,49</b>	<b>8,91</b>