



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«01» 08 2014 г.

Примерное меню на 10 дней
завтраки обучающихся 1-4 классы
осенне-зимний сезон

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептур *	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
81	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47		22,42	16,57	9,1	0,31
591	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	0,36	0,56	0,204	45,44	161,8	17,62	0,546
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
628	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		0,3		5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:	540	23,75	21,94	74,27	583,74	0,68	20,36	0,204	100,54	218,95	41,96	2,776

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическа я ценность, ккал	Витамины , мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
38	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	0,034	2,754	1,086	19,12	30,72	21,39	0,5
444	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	0,094		39	13	180	20	1,37
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	690	42,3	38,47	99,12	912,7	0,548	13,844	40,111	208,54	414,98	90,85	7,06

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
57	Нарезка из свежих огурцов	60	0,39	0,066	2,178	9		1,68	3	9,6	14,4	7,8	0,18
601	Плов со свининой	260	14,56	33,28	44,98	539,5	0,53	2,938	0,52	56,706	340,08	104,28	2,78
867	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	0,011	0,43	0,062	21,07	15,6	12,08	15,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25			19,8	0,96		0,61
	ИТОГО:	550	17,85	33,636	69,118	652,8	0,791	5,048	3,582	107,176	371,04	124,16	19,17

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
424	Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,028		0,105	22,22	77,56	4,85	1,01
596	Азу из свинины	300	19,2	41,1	20,4	535,2	0,86	4,95	0,67	82,23	242,4	50,88	2,83
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:	570	27,62	46,03	56,04	763,48	1,178	1,95	0,785	144,648	356,92	75,73	4,85

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	0,204	3,81	0,071	41,04	247	43,54	1,357
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
Медицин а и экология	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	0,4	28	0,17	1	-	32	98
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	580	29,36	13,29	85,81	560,35	1,024	59,98	25,746	114,82	345,56	112,29	103,177

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
58	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	0,006	9	6,6	6	21	9	0,48
601	Плов со свиной	260	14,56	33,28	44,98	539,5	0,53	2,938	0,52	56,706	340,08	104,28	2,78
Медицина и экология	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	20,0	0,3	0,12	0,48	30,0	1,0	0,06
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:	550	17,64	33,75	79,78	698	20,786	12,238	7,24	82,986	392,04	114,28	3,93

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
81	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47		22,42	16,57	9,1	0,31
450	Кура запеченная	100	26,0	11	-	204,0	0,075	-	201,0	15	168,0	22,0	1,36
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	640	32,81	19,54	65,02	569,49	0,515	47,94	226,505	115,49	291,35	71,49	6,19

День: **среда**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
38	Салат из свежей моркови	60	0,7	4,38	3,96	57,9	0,034	2,754	1,086	19,12	30,72	21,39	0,5
307	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,325	80,0	70	132,38	19,25	1,26
Табл. №4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:	590	30,08	35,07	96,23	829,25	0,514	15,519	81,496	175,74	355,61	98,8	6,06

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины. Мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
24	Салат из вареной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,012	5,7		21,09	24,58	12,54	0,8
591	Гуляш из свинины с соусом	50/50	14,4	16,6	3,5	225,5	0,36	0,56	0,204	45,44	161,8	17,62	0,546
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-	56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	ИТОГО:	540	24,56	22,54	90,88	653,64	0,682	6,44	0,204	149,92	237,04	48,62	4,156

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическа я ценность, ккал				Сок фруктовый			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
590	Жаркое по-домашнему	300	15,9	27,9	40,2	479,1	0,714	22,89	0,044	92,76	261,3	84,72	5,78
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	0,25	-	-	19,8	0,96	-	0,61
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	630	21,6	32,59	93,36	748,9	1,024	33,89	0,069	249,86	364,26	107,72	8,73

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.

3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135