



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячих завтраков для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений  
Новоалександровского городского округа на 2020-2021 учебный год  
от 7 до 11 лет.

**ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	35,2	61,8	108,3	0,5	174	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт	180	0,7	0,7	17,6	84,6	0,0	18,0	0,0	0,0	0,1	32,0	19,8	4,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>11,9</b>	<b>20,4</b>	<b>81,1</b>	<b>563,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>59,1</b>	<b>258,6</b>	<b>237,4</b>	<b>6,6</b>		

**ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0,0	0,2	3,4	13,3	80,0	173,4	1,9	210	2015
ГОРОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ КОНСТРУИРОВАННЫЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,5	10,0	31,0	0,4	131	2015
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	18,7	62,1	53,5	0,3	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
БАНАН КАЛИБРОВАННЫЙ 1 шт	180	2,7	1,0	37,8	192,0	0,1	20,0	0,2	0,7	72,0	21,6	50,4	1,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>19,1</b>	<b>28,6</b>	<b>70,2</b>	<b>635,4</b>	<b>0,29</b>	<b>26,3</b>	<b>0,48</b>	<b>5,22</b>	<b>121,1</b>	<b>179,3</b>	<b>327,1</b>	<b>4,08</b>		

**СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/36	4,5	7,5	21,0	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	7,7	10,2	41,6	0,8	204	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт	180	0,7	0,7	17,6	84,6	0,0	18,0	0,0	0,0	0,1	28,8	19,8	4,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>626</b>	<b>7,8</b>	<b>16,8</b>	<b>68,3</b>	<b>460,5</b>	<b>0,1</b>	<b>22,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>22,4</b>	<b>58,6</b>	<b>94,2</b>	<b>8,0</b>		

**ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и со сгущенным молоком	200/30	4,2	2,4	8,2	96,8	0,0	3,4	1,6	1,6	30,3	19,9	58,3	0,8	224	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
БАНАН КАЛИБРОВАННЫЙ 1 шт	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18,0	0,2	0,7	72,0	21,6	50,4	1,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>11,4</b>	<b>14,2</b>	<b>80,9</b>	<b>526,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,4</b>	<b>1,9</b>	<b>2,9</b>	<b>122,9</b>	<b>168,1</b>	<b>217,5</b>	<b>3,3</b>		

**ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕНЫЕ (ОГ УРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	0,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	2015
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ из минтая	80/7	11,3	12,8	10,0	200,1	0,1	0,0	0,1	3,2	21,8	36,3	124,7	1,2	237	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	32,6	2,0	85,5	1,3	312	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (в индивидуальной упаковке)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>734</b>	<b>18,0</b>	<b>27,5</b>	<b>74,3</b>	<b>616,1</b>	<b>0,3</b>	<b>39,3</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>	<b>89,1</b>	<b>98,9</b>	<b>283,7</b>	<b>7,8</b>		

**ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	200	6,8	10,4	39,4	224,9	0,1	0,9	0,0	0,3	29,4	185,9	138,4	0,7	154	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	15,9	65,0	0,0	2,8	0,0	0,0	3,0	12,8	1,5	0,1	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2015
БАНАН КАЛИБРОВАННЫЙ 1 шт	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18,0	0,2	0,7	72,0	21,6	50,4	1,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>14,7</b>	<b>24,2</b>	<b>103,2</b>	<b>639,6</b>	<b>0,2</b>	<b>21,7</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>116,5</b>	<b>357,9</b>	<b>284,1</b>	<b>2,5</b>		

**ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и со сгущенным молоком	200/30	10,1	11,2	53,1	357,2	0,0	0,2	0,0	0,5	38,8	7,6	142,6	1,6	188	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	14,0	121,0	90,0	1,0	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт	180	0,7	0,7	17,6	84,6	0,0	18,0	0,0	0,0	0,1	28,8	19,8	4,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15,3</b>	<b>22,8</b>	<b>105,6</b>	<b>698,2</b>	<b>0,0</b>	<b>19,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>59,5</b>	<b>163,0</b>	<b>271,2</b>	<b>6,9</b>		



**СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ	200	7,8	12,8	34,3	285,0	0,0	1,2	0,0	0,0	60,7	152,8	0,0	1,7	154	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	0,1	0,0	15,9	65,0	0,0	2,8	0,0	0,0	3,0	12,8	1,5	0,1	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	5,5	132,0	75,0	0,2	15	2015
БАНАН КАЛИБРОВАНЫЙ 1 шт.	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18,0	0,2	0,7	72,0	21,6	50,4	1,1		
Итого за прием пищи:	625	15,7	26,6	98,1	699,7	0,1	22,0	0,4	1,3	147,8	324,8	145,7	3,5		

**ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со стуженым молоком	200/30	22,9	19,3	24,2	369,1	0,1	0,7	0,1	1,9	32,8	101,9	159,7	1,2	223	2015
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,7	142,2	0,0	1,3	0,0	0,0	21,2	60,3	59,6	0,5	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ (в индивидуальной упаковке)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	8,0	14,0	14,0	2,8		
Итого за прием пищи:	690	28,8	30,3	80,6	717,1	0,1	6,0	0,2	2,4	68,6	181,8	252,1	4,9		

**ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	8,4	13,8	25,2	0,6	71 / 70	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОИЛЕР-ЦЫПЛЯТ	80/8	12,7	15,8	10,2	231,4	0,0	1,3	0,1	2,3	24,1	8,2	140,9	1,7	295	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	26,0	11,0	78,0	0,6	171	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ*	200/7	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	11,7	27,2	15,5	1,5	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	6,6	4,6	16,8	0,4		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ "Крестьянское" 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	1,0	2,0	0,0	14	2015
ЯБЛОКО СЕЗОННОЕ КАЛИБРОВАННОЕ 1 шт.	180	0,7	0,7	17,6	84,6	0,0	18,0	0,0	0,0	0,1	28,8	19,8	4,0		
Итого за прием пищи:	715	19,5	29,6	88,8	702,0	0,0	28,6	0,2	3,2	76,9	94,6	298,2	8,8		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	162,3	241,1	851,1	6 258,2	1,2	230,0	4,4	23,8	883,8	1 885,5	2 411,2	56,2
Среднее значение за период	16,2	24,1	85,1	625,8	0,1	23,0	0,4	2,4	88,4	188,5	241,1	5,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	19,2	67,8									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	651,9

\*можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице