



СОГЛАСОВАНО  
Начальник ГОУ управления  
Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
в Изобильненском районе

Соколов Д.С.

2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Начальник управления образования  
администрации Новоалександровского  
городского округа

Н.Н.Красова

2021 г.

**Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность  
горячих завтраков для питания учащихся на базе общеобразовательных учреждений  
Новоалександровского района на 2021-2022 учебный год от 7 лет до 11 лет.**

**Рацион: Школьники 7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1 день</b>														
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	6	12	52	335	0,1	1,3	0,1		132,4	159,4	36,5	0,6
14	Масло сливочное порциями "Крестьянское 72,5%"	10	0	8	0	75	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
15	Сыр Российский 45% м.д.ж. порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,0	0,1	39,0	0	132	5	0,0	0,7
	Хлеб пшеничный.	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	147		1,3			120,4	90	14	0,1
	Яблоко	180/1шт	1	1	15	69	0,1	24,8	0,1		24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого :</b>			<b>17</b>	<b>30</b>	<b>106</b>	<b>744</b>	<b>0,2</b>	<b>27,5</b>	<b>98,2</b>	<b>0,7</b>	<b>423</b>	<b>324,9</b>	<b>80,0</b>	<b>5,7</b>

<b>Завтрак 2 день</b>														
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом №331	90/50	13	14	14	220	0,1	4,4	0,2		35,4	173,8	29,1	0,9
128	Пюре картофельное	150	3	5	22	157	0,2	25,9	0,1		41	95,9	32,7	1,2
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы, помидоры)	60	1		3	14		10	0,1		23	42	14	0,6
	Хлеб пшеничный..	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0
359	Кисель из сока плодового или	200	4	0	34	155	0	1,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,2
	Печенье	30	2		15	71								
<b>Итого :</b>			<b>25</b>	<b>20</b>	<b>102</b>	<b>681</b>	<b>0,3</b>	<b>41,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>112,4</b>	<b>364</b>	<b>91,8</b>	<b>3,9</b>
<b>Завтрак 3 день</b>														
210	Омлет натуральный с маслом	150/15	17	33	3	295	0,1	0,4	0,3		122,5	274,9	20,8	3,1
73	Икра кабачковая.	60	1	2	3	33	4,2	1,0	16	0	10,0	0,0	8,0	0,4
14	Масло сливочное порциями	10	0	8	0	75	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Хлеб пшеничный.	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0
376	Чай с сахаром.	200/15	0	0	15	60	0	0,1	0	0,14	5,3	8,2	4,4	0,9
	Пряники .	30	2		15	71								
<b>Итого :</b>			<b>22</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>598</b>	<b>4,3</b>	<b>1,5</b>	<b>75,3</b>	<b>0,84</b>	<b>151,8</b>	<b>337</b>	<b>49,2</b>	<b>5,4</b>
<b>Завтрак 4 день</b>														
268	Котлеты,биточки,шницели	90	15,7	16,8	18	280	0	0	0	1,1	13,5	108	21	0,1
304	Рис отварной с маслом	150/5	5	6	39	154			0,1		3,5	55	18	0,4
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы, помидоры)	60	1		3	14		10	0,1		23	42	14	0,6
	Хлеб пшеничный.	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	58		2,9			5,6	5,7	3	0,5
389	Сок натуральный 0,2	200/1шт												
			1	0	20	85	0	4	0	0	14	0	10	21
<b>Итого :</b>			<b>25</b>	<b>23,8</b>	<b>109</b>	<b>655</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>73</b>	<b>263</b>	<b>82</b>	<b>23,6</b>
<b>Завтрак 5 день</b>														
208	Лапшевник с творогом и маслом	150/5	12	18	35	295	0,1	0,3	0,1		87,9	149,7	19,5	1
15	Сыр Российский 45% м.д.ж. порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,0	0,1	39,0	0	132	5	0,0	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0
382	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1,3			122,6	116,2	21,6	0,7
	Вафли	30	1	1	23	106		0,1	2,1		4,8	10,8	3	0,5



<b>Итого :</b>			23	28	98	668	0,1	1,8	41,2	0,7	360,3	333,7	60,1	4	
			<b>Неделя: 2</b>				<b>Возраст: 7-11</b>								
<b>Завтрак 6 день</b>															
174	Каша вязкая молочная из рисовой	200/10	6	12	52	335	0,1	1,3	0,1		132,4	159,4	36,5	0,6	
14	Масло сливочное порциями	10	0	8	0	75	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0	
15	Сыр Российский 45% м.д.ж. порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,0	0,1	39,0	0	132	5	0,0	0,7	
379	Кофейный напиток	200	4	4	25	147		1,3			120,4	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный.	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0	
	Йогурт	95/ 1 шт	6	7	9	69	0,1	1,6	0,1		276	218,5	262	0,2	
<b>Итого :</b>			22	36	100	744	0,2	4,3	98,2	0,7	674,8	526,9	329	2,6	
<b>Завтрак 7 день</b>															
267	Шницель натуральный рубленый	90	15,7	16,8	18	281	0	0	0	1,1	13,5	108	21,4	0,1	
203	Макаронные изделия отварные с маслом.	150/5	6	5	37	212	0,1		0,1		10,7	47,1	8,5	0,9	
331	Соус сметанный с томатом	50	1	4	4	56		2,4	0,2		12,7	14,2	4	0,2	
15	Сыр Российский 45% м.д.ж. порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,0	0,1	39,0	0	132	5	0,0	0,7	
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0	
376	Чай с сахаром	200/15			15	56		0,1			2,8	4,1	2,2	0,5	
	Банан	200/1шт	1	1	17	79	0,1	24,8	0,1		24	16,5	13,5	3,3	
<b>Итого :</b>			30	32	105	802	0,2	27,4	39,4	1,8	209	246,9	65,6	6,7	
<b>Завтрак 8 день</b>															
237	Зразы рыбные рубленые	90	11	13	10	200	0,0	0,0	0,0	3	22,0	36,0	125,0	1,0	
128	Пюре картофельное	150	3	5	22	157	0,2	25,9	0,1		41	95,9	32,7	1,2	
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы, помидоры)	60	1		3	14		10	0,1		23	42	14	0,6	
	Хлеб пшеничный.	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0	
388	Напиток из плодов шиповника	200	1	1	21	87	44	100,0	0	0	17,0	0,0	0	1,0	
	Печенье	30	2		15	71									
<b>Итого :</b>			20	20	85	593	44,2	135,9	0,2	3,7	116,0	225,9	187,7	4,8	
<b>Завтрак 9 день</b>															
210	Омлет натуральный с маслом	150/15	17	33	3	295	0,1	0,4	0,3		122,5	274,9	20,8	3,1	
	Горошек консервированный	60	1	0	0	18	0,06	1,9		0,12	2,0		11,5	0,3	

14	Масло сливочное порциями	10		8		75			0,1		1,2	1,9		
	Хлеб пшеничный	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	58		2,9			5,6	5,7	3	0,5
	Яблоко	180/1шт	1	1	15	69	0,1	24,8	0,1		24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого :</b>			<b>21</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>579</b>	<b>0,3</b>	<b>30,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,82</b>	<b>168,3</b>	<b>351,0</b>	<b>64,8</b>	<b>8,2</b>
<b>Завтрак 10 день</b>														
278	Тефтели мясо говядина	90	12	13	15	223	1	1	51	0	58	141	28	1
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	9	6	44	269	0,1		0,1		22,2	214	142,5	4,8
	Соус красный основной	50	0	0	2	22	0,0	1	0,0	0	3,0	21	16,0	0,0
	Овощи натуральные свежие или	60	1		3	14		10	0,1		23	42	14	0,6
	Хлеб пшеничный.	40	2	1	14	64	0,0	0	0	0,7	13	52	16	1,0
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20	85	0	4	0	0	14	0	10	21
	Вафли:	30	1	1	23	106		0,1	2,1		4,8	10,8	3	0,5
<b>Итого :</b>			<b>26</b>	<b>21</b>	<b>121</b>	<b>783</b>	<b>1,1</b>	<b>16,1</b>	<b>53,3</b>	<b>0,7</b>	<b>138</b>	<b>481</b>	<b>230</b>	<b>28,9</b>
<b>Итого за 10 дней:</b>			<b>231</b>	<b>299</b>	<b>923</b>	<b>6847</b>	<b>50,9</b>	<b>303,0</b>	<b>406,9</b>	<b>12,5</b>	<b>2426</b>	<b>3453,6</b>	<b>1239,2</b>	<b>93,6</b>
<b>Итого за день в среднем:</b>			<b>23</b>	<b>30</b>	<b>92</b>	<b>685</b>	<b>5,1</b>	<b>30,3</b>	<b>40,7</b>	<b>1,25</b>	<b>242,6</b>	<b>345</b>	<b>123,9</b>	<b>9</b>

10

Составлено на основании "Сборника рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях". (Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холд М.И. Пересичный  
Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. Могильного М.П., и В.А. Тутельяна 2017г.

Составил: технолог  Орехова К.Г.