

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО 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)	Возраст: 7-11				Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1 день</b>														
384	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
41	Масло сливочное порциями "Крестьянское 72,5%"	10	0	8	0	75	0	0	59,0	0	1,0	2,0	0	0
	Сыр Российский 45% м.д.ж. порциями	15	4	4	0	55	0,0	0,0	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
958	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>745</b>	<b>0,2</b>	<b>27,4</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>														
516	Тефтели рыбные (минтай)с соусом	90/50	13	14	14	220	0,1	4,4	0,2		35,4	173,8	29,1	0,9
299	Пюре картофельное	150	3	5	22	157	0,2	25,9	0,1		41	95,9	32,7	1,2
71	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
878	Кисель из сока плодового или	200	4	0	34	155	0	1,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,2
429,01	Печенье	30	2		15	71								
<b>Итого :</b>			25	20	102	681	0,3	41,5	0,4	0,7	112,4	364	91,8	3,9
<b>Завтрак 3 день</b>														
438	Омлет натуральный с маслом	150/15	17	33	3	295	0,1	0,4	0,3		122,5	274,9	20,8	3,1
119	Икра кабачковая.	60	1	2	3	33	4,2	1,0	16	0	10,0	0,0	8,0	0,4
41	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
943	Чай с сахаром.	200/15	0	0	15	60	0	0,1	0	0,14	5,3	8,2	4,4	0,9
325	Пряники .	30	2		15	71								
<b>Итого :</b>			22	44	50	598	4,3	1,5	75,3	0,84	151,8	337	49,2	5,4
<b>Завтрак 4 день</b>														
608	Биточки (мясо говядины или птицы)	90	15,7	16,8	18	280	0	0	0	1,1	13,5	108	21	0,1
682	Рис отварной с маслом	150/5	5	6	39	154			0,1		3,5	55	18	0,4
71	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
944	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>			25	23,8	109	655	0	17	0	1,8	73	263	82	23,6
<b>Завтрак 5 день</b>														
423	Лапшевник с творогом и маслом	150/5	12	18	35	295	0,1	0,3	0,1		87,9	149,7	19,5	1
42	Сыр Российский 45% м.д.ж. порциями	15	4	4	0	55	0,0	0,0	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
959	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1,3			122,6	116,2	21,6	0,7
426,01	Вафли	30	1	1	23	106		0,1	2,1		4,8	10,8	3	0,5
<b>Итого :</b>			23	28	98	669	0,1	1,7	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>														
384	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
42	Сыр Российский 45% м.д.ж. порциями	15	4	4	0	55	0,0	0,0	39,0	0	132	5	0,0	0,7
958	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
440,01	Йогурт	95/ 1 шт	6	7	9	69	0,1	1,6	0,1		276	218,5	262	0,2
<b>Итого :</b>			<b>22</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	<b>745</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>98,2</b>	<b>0,7</b>	<b>674,8</b>	<b>526,9</b>	<b>329</b>	<b>2,6</b>
<b>Завтрак 7 день</b>														
607	Шницель натуральный рубленый	90	15,7	16,8	18	281	0	0	0	1,1	13,5	108	21,4	0,1
413	Макаронные изделия отварные с	150/5	6	5	37	212	0,1		0,1		10,7	47,1	8,5	0,9
799	Соус сметанный с томатом	50	1	4	4	56		2,4	0,2		12,7	14,2	4	0,2
42	Сыр Российский 45% м.д.ж. порциями	15	4	4	0	55	0,0	0,0	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
943	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>			<b>30</b>	<b>32</b>	<b>105</b>	<b>803</b>	<b>0,2</b>	<b>27,3</b>	<b>39,4</b>	<b>1,8</b>	<b>209</b>	<b>246,9</b>	<b>65,6</b>	<b>6,7</b>
<b>Завтрак 8 день</b>														
237	Зразы рыбные (из минтая)	90	11	13	10	200	0,0	0,0	0,0	3	22,0	36,0	125,0	1,0
299	Пюре картофельное	150	3	5	22	157	0,2	25,9	0,1		41	95,9	32,7	1,2
71	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
398	Напиток из плодов шиповника	200	1	1	21	87	44	100,0	0	0	17,0	0,0	0	1,0
429,01	Печенье	30	2		15	71								
<b>Итого :</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>593</b>	<b>44,2</b>	<b>135,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,7</b>	<b>116,0</b>	<b>225,9</b>	<b>187,7</b>	<b>4,8</b>
<b>Завтрак 9 день</b>														
438	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
41	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
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			15	58		2,9			5,6	5,7	3	0,5

	Яблоко	180/шт	1	1	15	69	0,1	24,8	0,1		24	16,5	13,5	3,3
<b>Итого :</b>			21	43	47	579	0,3	30,0	0,5	0,82	168,3	351,0	64,8	8,2
<b>Завтрак 10 день</b>														
619	Тефтели мясо говядина, птица)	90	12	13	15	223	1	1	51	0	58	141	28	1
378	Каша гречневая рассыпчатая с	150/5	9	6	44	269	0,1		0,1		22,2	214	142,5	4,8
759	Соус красный основной	50	0	0	2	22	0,0	1	0,0	0	3,0	21	16,0	0,0
71	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
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	20	85	0	4	0	0	14	0	10	21
426.01	Вафли:	30	1	1	23	106		0,1	2,1		4,8	10,8	3	0,5
<b>Итого :</b>			26	21	121	783	1,1	16,1	53,3	0,7	138	481	230	28,9
<b>Итого за 10 дней:</b>			233	298	923	6851	50,9	302,5	406,9	12,5	2426	3453,6	1239,2	93,6
<b>Итого за день в среднем:</b>			23	30	92	685	5,1	30,3	40,7	1,25	242,6	345	123,9	9

10

Составлено на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". (Авторы: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2003г.

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Под редакцией М.П. Могильного 2005г.)

Справочника "Химический состав пищевых продуктов" под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева 1987г.

Составил: технолог \_\_\_\_\_ Орехова К.Г.