

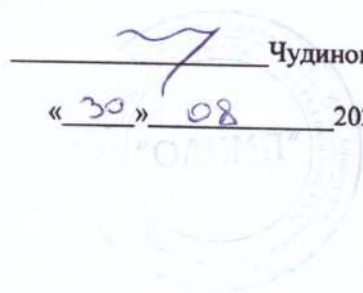
СОГЛАСОВАНО:  
МБОУ «Дубровская средняя  
общеобразовательная школа»



Байдина И.А.

2021 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «ОЛИМП»



Чудинова М.В.

2021 года

**Примерное десятидневное меню горячих  
школьных завтраков и обедов для  
организации питания учащихся  
возрастной категории 5-9 класс  
в МБОУ «Дубровская средняя  
общеобразовательная школа» (с. Пономари)**

**на осенне-зимний период**

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

сост. А.Я. перевалов, Н.В. Тапешкина.

– Изд-е 1-е-Пермь, 2018.

МЕНЮ завтраков для учащихся 5-9 классов с 1.09 2021 года

День 1

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
226	Каша из пшена и риса молочная ("Дружба")	250	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54	
75	Сыр порционный	15	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24	
79	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02	
457	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8	
	Хлеб пшеничный	60	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48	
82	Фрукт	180	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>17,34</b>	<b>23,305</b>	<b>83,87</b>	<b>609,16</b>	<b>0,191</b>	<b>0,351</b>	<b>19,46</b>	<b>437,8</b>	<b>5,38</b>	

День 2

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
26	Салат из свеклы	100	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72	
372	Котлета из мяса кур	90	13,14	16,11	13,68	237,6	0,09	0,18	0,36	38,16	1,26	
377	Пюре картофельное	200	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735	
465	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	1,	20,2	92	0,02	0,02	4,	14,	2,8	
	Хлеб ржаной	60	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>23,6</b>	<b>24,51</b>	<b>64,42</b>	<b>599,8</b>	<b>0,317</b>	<b>10,794</b>	<b>8,635</b>	<b>144,</b>	<b>7,465</b>	

День 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
148/149	Огурец порционно свежий (или соленый)	60	0,24	0,03	0,51	7	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
327	Гуляш	120 (80/40)	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136	
385	Рис отварной	200	6,6	3,45	27,3	208,7	0,02	0,02	0,00	1,14	0,45	
457	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8	
	Хлеб ржаной	60	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>18,74</b>	<b>22,77</b>	<b>62,16</b>	<b>531,48</b>	<b>0,155</b>	<b>0,166</b>	<b>1,932</b>	<b>60,436</b>	<b>5,516</b>	

День 4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
75	Сыр порционный	20	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24	
279	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170 / 20	15,9	22,74	27,	344,	0,09	7,98	2,55	102,70	0,59	
457	Чай с сахаром и лимоном	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8	
	Хлеб пшеничный	60	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>22,42</b>	<b>31,14</b>	<b>61,56</b>	<b>575,2</b>	<b>0,14</b>	<b>8,074</b>	<b>3,11</b>	<b>330,3</b>	<b>2,11</b>	



День 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
150	Икра кабачковая	40	3,56	0,76	3,08	47,6	0,01	0,02	2,80	16,40	0,28	
371	Кнели куриные	90	13,2	14,9	14,3	235,23	0,089	0,17	0,72	42,7	1,24	
256	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81	
495	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888	
	Хлеб пшеничный	60	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>25,58</b>	<b>24,82</b>	<b>93,51</b>	<b>711,52</b>	<b>0,204</b>	<b>0,238</b>	<b>3,8</b>	<b>98,28</b>	<b>3,698</b>	

День 6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
234	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	5,8	6,	43,8	248,	0,00	0,20	0,60	112,60	0,60	
75	Сыр порционный	15	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24	
79	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02	
457	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8	
	Хлеб пшеничный	60	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48	
82	Фрукт	180	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>12,96</b>	<b>22,985</b>	<b>101,33</b>	<b>634,</b>	<b>0,111</b>	<b>0,351</b>	<b>19,16</b>	<b>366,6</b>	<b>5,44</b>	

День 7

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин Д, мкг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
26	Салат из свеклы	100	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72	
339	Котлета из говядины	90	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136	
256	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	11,91	12,71	4,89	177,6	0,051	0,1	0,672	9,603	1,878	
495	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888	
	Хлеб ржаной	60	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>28,8</b>	<b>32,95</b>	<b>55,01</b>	<b>597,74</b>	<b>0,192</b>	<b>0,266</b>	<b>2,524</b>	<b>93,939</b>	<b>7,572</b>	

День 8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин Д, мкг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
9	Салат из квашеной капусты с луком	100	4,25	0,99	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35	
375	Плов из отварной птицы	200 (70/130)	14,76	19,08	43,35	388,6	0,23	0,17	0,29	29,5	5,97	
496	Напиток из шиповника	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8	
	Хлеб ржаной	60	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95	
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>19,81</b>	<b>24,37</b>	<b>83,6</b>	<b>617,76</b>	<b>0,36</b>	<b>0,25</b>	<b>19,75</b>	<b>88,94</b>	<b>11,07</b>	

День 9

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин А, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
353	Сосиска отварная	70	15,4	11,2	0,084	171,5	0,00	0,09	30,10	11,41		0,63
268	Омлет натуральный	170	13,59	11,77	4,82	187,4	0,06	0,45	0,27	151,23		1,98
79	Масло сливочное	20	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0	2,4		0,02
457	Чай с сахаром	200	0	0,2	14	56	0	0,006	0	12		0,8
	Хлеб пшеничный	60	1,16	3	20,56	104,8	0,044	0,012	0	7,6		0,48
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>30,25</b>	<b>34,47</b>	<b>39,564</b>	<b>594,5</b>	<b>0,105</b>	<b>0,571</b>	<b>30,37</b>	<b>184,64</b>		<b>3,91</b>

День 10

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин А, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
148/149	Огурец порционно свежий (или соленый)	60	0,4	0,05	0,85	7	0,01	0,01	2,5	11,5		0,3
376	Рагу из птицы	200 (70/130)	12,49	12,21	22,31	280,3	0,18	0,16	4,72	33,47		2,72
495	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68		0,888
	Хлеб ржаной	60	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0	17,5		1,95
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>13,5</b>	<b>15,87</b>	<b>64,63</b>	<b>466,76</b>	<b>0,283</b>	<b>0,216</b>	<b>7,5</b>	<b>87,15</b>		<b>5,858</b>