

Утверждаю:
Директор МОУ «Кипчаковская СШ»



В.Ю. Панина
«01» сентября 2022 г.

Примерное
десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов
МОУ «Кипчаковская средняя школа»

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
Каша гречневая	200	679	1,35	1,72	5,69	60,16	0,26	0,13		14,0	4,0
Печень говяжья по-строгановски	70	690	2,03	9,64	4,1	162,31	6,36		25,61	20,40	5,10
Компот из сухофруктов	200	868	0,37	0,02	9,01	46,9	0,01	0,01	0,4	23,0	1,3
Салат из квашен .капусты	60	81	1,09	2,06	1,80	31,78	0,04	0,05	45,0	52,0	0,7
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	1	19,30	94,00	0,05	0,02		10,0	0,55
Хлеб ржаной	19	148	6,00	1,00	27,40	105,00	0,1	0,04		16,7	1,95
Фрукт свежий (апельсин)	100	393	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60,0	34,0	0,30
Пирог с яблоком	70	188	1,12	3,02	3,58	95,65	0,18	0,16	0,2	82,0	1,4
	744		19,00	18,66	78,98	638,80	7,04	0,44	131,21	252,1	15,3

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 2

Рассольник петербургский с мясом птицы	250	197	3,72	6,28	4,65	150,75	0,09	0,05	13,6	15,2	0,8
Салат овощной	100	98	0,47	1,35	2,73	125,86	0,04	0,05	3,84	23,4	0,7
Бутерброд с маслом и сыром	10/15	154	1,53	3,77	2,43	119,0	0,04	0,06	0,1	43,0	0,5
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	2,14	19,30	94,0	0,05	0,02		10,0	0,55
Хлеб ржаной	19	148	6,00	1	27,40	105,00	0,1	0,04		16,7	1,95
Фрукт свежий (груша)	100	396	0,85	0,20	6,20	40,0	0,02	0,03	5,0	19,0	2,30
Какао с молоком	200	959	0,20	3,54	14,14	118,60	0,04		1,30	122,0	0,56
	720		18,91	18,28	76,85	753,21	0,38	0,25	23,84	249,3	7,36

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 3

Нарезка свежие огурцы, помидоры	60	15	0,39	3,12	0,73	42,71	0,04	0,05	45,0	52,0	0,7
Картофель отварной	200	692	2,3	0,62	13,27	119,35	0,12	0,4	19,4	33	0,9
Котлета мясная	80	282	3	10,48	11,48	296	0,08	0,13	0,12	11,2	2,16
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	2,14	19,30	94,0	0,05	0,02		10,0	0,55
Хлеб ржаной	19	148	6,14	1	27,40	105	0,1	0,04		16,7	1,95
Чай с лимоном	200	393	0,20	0,0	10,14	43,6	0,0	0,0	2,83	12,8	0,32
Бутерброд с маслом	10	153	0,43	0,24	0,38	100,0	0,04	0,029		10,23	1,04
Фрукт свежий (яблоко)	100	368	0,40	0,40	0,80	44,0	0,024	0,02	6	22,8	2,76
	694		19,0	18,0	83,51	844,66	0,454	0,689	73,35	168,73	10,38

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 4

Суп картофельный с (бобовыми) горохом, с курицей	250	206	2,49	7,28	6,33	194,75	0,2	0,07	9,2	24,0	1,6
Винегрет овощной	60	45	0,72	1,51	3,68	56,88	0,11	0,03	8,2	16,8	0,7
Омлет с сыром	80	442	1,86	3,21	1,00	43,5	0,02	0,03	27,0	31,2	0,4
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	2,14	19,30	94,0	0,05	0,02		10,0	0,55
Хлеб ржаной	19	148	6	1	27,40	105,0	0,1	0,04		16,7	1,95
Кофейный напиток	200	951	1,40	3,2	12,40	266,0	0,02	0,08	0,6	64,0	0,2
Фрукт свежий (банан)	100	394	0	0	6,0	44,00	0,04	0,05	10,0	8,0	0,60
	734		18,61	18,34	76,11	804,13	0,54	0,32	55,0	170,7	6,0

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 5											
Макароны отварные	180	688	1,26	5,42	8,3	102,14	0,09	0,03		11,0	0,9
Гуляш из мяса птицы	50/40	311	2,32	3,45	7,45	139,20	0,04	0,06	3,7	19,6	0,9
Салат из б/к капусты с морковью	60	43	1,14	2,47	3,00	7,79	0,02	0,03	27,0	31,2	0,4
Кисель	200	376	0,40	0,130	6,24	92,70	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Кондитерское изделие	40		1,54	3,85	4,21	247,0	0,18	0,16	0,2	82,0	1,4
Фрукт свежий (киви)	100	210105	0,00	0,00	6,0	44,00	0,024	0,03	6	22,8	2,76
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,02		10,0	0,55
Хлеб ржаной	19	148	6	1	27,40	105	0,1	0,04		16,7	1,95
	714		18,80	18,86	81,90	831,83	0,514	0,40	37,26	222,22	9,99

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 6											
Суп из овощей с мясом птицы	250	202	2,10	7,48	6,69	122,96	0,2	0,07	9,2	24,0	1,6
Салат из свеклы с яблоком	60	35	0,86	3,65	2,02	56,34	0,02	0,04	6,5	11,4	1,4
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,02		10,0	0,55
Хлеб ржаной	19	148	6,14	1,3	27,40	105,00	0,1	0,04		16,7	1,95
Оладья с повидлом	80	449	1,56	2,13	6,00	243,4	0,18	0,16	0,2	82,0	1,4
Компот из свежих фруктов	200	859	0,20	0,20	6,30	110,0	0,02		0,00	12,0	0,80
Фрукт свежий (апельсин)	100	393	0,90	0,20	8,10	43,0	0,024	0,03	6	22,8	2,76
	734		17,90	17,10	75,81	774,70	0,594	0,036	21,90	178,90	10,46

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 7											
Картофель отварной	200	692	2,3	0,62	13,27	189,35	0,12	0,4	19,4	33	0,9
Рыба тушеная в томате с овощами	70	486	3,0	10,48	4,48	296,0	0,1	0,1	6,6	32,0	0,8
Салат из соленых огурцов	60	17	0,39	3,12	0,73	42,71	0,04	0,05	45,0	52,0	0,7
Чай с сахаром	200	943	0,20	0,00	9,14	43,6				12,0	0,8
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	2,14	19,30	94,00	0,05	0,02		10,0	0,55
Хлеб ржаной	19	148	6,14	1	27,40	105	0,1	0,04		16,7	1,95
Бутерброд с маслом	10	153	0,43	0,24	0,38	112,96	0,04	0,020		10,23	1,04
Фрукт свежий (груша)	100	396	0,40	0,40	0,80	44,00	0,024	0,003	6	22,8	2,76
	684		19,00	18,00	75,5	927,62	0,474	0,633	77,00	188,73	9,5

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 8											
Борщ из св. капус. с картофелем, с мясом птицы	250	170	1,81	7,91	8,25	302,50	0,03	0,04	36,1	41,6	0,6
Салат из моркови с сахаром	60	38	1,08	2,18	2,62	40,40	0,04	0,05	3,8	23,4	0,7
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	2,14	19,30	94,00	0,1	0,04		17,5	1,95
Хлеб ржаной	19	148	6	1	27,40	105,00	0,05	0,02		10	0,55
Пирог с яблоком	70	188	1,12	3,02	3,58	95,65	0,18	0,16	0,2	82,0	1,4
Кисель	200	376	0,40	0,130	9,24	152,70	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Фрукт свежий (яблоко)	100	368	0,80	0,20	5,50	38,00	0,024	0,03	6	22,8	2,76
	724		17,35	16,58	75,89	828,25	0,434	0,37	46,46	225,22	9,09

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 9											
Плов с мясом птицы	210	304	3,30	10,00	14,69	377,00	0,12	0,04		16,0	0,8
Бутерброд с сыром, маслом	15/10	154	1,5	3,77	2,43	119,00		0,1	0,2	272,4	0,7
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	2,14	19,30	94,00	0,1	0,04		17,5	1,95
Хлеб ржаной	19	148	6	1	27,40	105,00	0,05	0,02		10	0,55
Чай с лимоном	200	393	0,12	0,20	6,20	41,00				12,0	0,8
Зеленый горошек	20	100540	0,85	0,05	1,19	51,54	0,1	0,1	9,6	20,0	1,0
Фрукт свежий (банан)	100	394	0,40	0,30	5,30	47,00	0,024		6	22,8	2,76
	599		18,31	17,46	76,51	834,54	0,394	0,3	15,8	370,70	8,56

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 10											
Суп-лапша с мясом птицы	250	86	2,48	2,84	7,14	104,75	0,18	0,06		19,2	1,68
Винегрет овощной	60	45	0,72	3,71	2,08	56,88	0,11	0,03	8,2	16,8	0,7
Хлеб пшеничный	25	147	6,14	2,14	27,40	94,00	0,1	0,04		17,5	1,95
Хлеб ржаной	19	148	6	1	19,30	105,00	0,05	0,02		10	0,55
Кофейный напиток	200	951	1,40	3,2	13,40	266,00	0,02	0,08	0,6	64,0	0,2
Омлет	80	232	1,86	3,21	1,07	43,88	0,02	0,03	27,0	31,2	0,4
Фрукт свежий(киви)	100	210105	0,4	0,4	6,0	44,00	0,024	0,03	6	22,8	2,76
	734		19,00	16,50	76,39	714,51	0,504	0,29	41,8	181,5	8,24

