

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СШ № 11  
г.Волгодонска

  
И.А.Шахова



*Основное (организованное) двухнедельное меню горячих  
завтраков*

*МБОУ СШ №11 г. Волгодонска  
для учащихся 1 – 4 классов  
(возрастная категория 7 – 11 лет)*

Основное десятидневное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов МБОУ сш 11 (возрастная категория 7-11 лет) зима - весна 2023 г.

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя: первая</b>														
<b>1-день</b>														
14 М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,000	0,010	2,400	3,000	0,000	0,08
15 М	Сыр порционный	15	3,06	3,45	0,37	45,0	0,01	0,12	34,500	0,009	150,5	96,000	6,750	0,15
181 М	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	11,03	42,36	291	0,08	1,17	58,000	8,160	134,070	118,190	20,300	0,50
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,18	107,9	0,02	0,78	10,0000	0	124,77	90	34	0,14
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,09	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,95
<b>итого:</b>		<b>625</b>	<b>16,3</b>	<b>25,1</b>	<b>80,7</b>	<b>643,6</b>	<b>1,73</b>	<b>2,16</b>	<b>148,82</b>	<b>10,87</b>	<b>283,69</b>	<b>331,19</b>	<b>62,22</b>	<b>2,98</b>
<b>2-день</b>														
47 М	Салат из квашеной капусты**	60	1,024	3	5,075	51,42	0,01	11,88	0,000	0,000	31,346	20,371	9,61	0,40
278 М	Тефтели из говядины	100	7,12	7,95	9,32	137,3	0,05	0,65	30,840	39,160	25,400	80,330	16,660	0,79
203 М	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,63	2,84	35,99	192,11	0,09	0,00	12,0000	0,80	11,51	45,50	8,23	1
377 М	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,000	0,010	218,56	9,780	5,240	0,90
	Хлеб пшеничный с йодом	30	2,31	0,81	16,14	82,5	1,46	0,00	0,000	2,200	0,380	0,000	0,660	1,34
	Кондитерское изделие*	35	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,000	0,300	16,000	11,000	9,000	2,20
<b>итого:</b>		<b>580</b>	<b>16,5</b>	<b>15,0</b>	<b>88,5</b>	<b>560,6</b>	<b>1,64</b>	<b>25,43</b>	<b>42,84</b>	<b>42,47</b>	<b>303,20</b>	<b>166,98</b>	<b>49,40</b>	<b>6,5</b>
<b>3-день</b>														
70 М	Овощи солёные (огурец)**	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,10	0,000	0,000	13,800	14,400	8,40	0,60
282 М	Оладьи из печени	90	13,297	9,96	11,725	177,33	0,236	23,006	55,570	1,878	18,360	259,263	219,712	5,050
128 М	Картофельное пюре с маслом	155	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,300	0,160	45,200	98,910	33,8	1,25
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,060	0,010	218,56	175,100	33,700	0,66
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Кондитерское изделие*	35	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,000	0,300	16,000	11,000	9,000	2,20
<b>итого:</b>		<b>570</b>	<b>26,3</b>	<b>18,9</b>	<b>84,5</b>	<b>603,5</b>	<b>0,54</b>	<b>62,73</b>	<b>88,25</b>	<b>3,15</b>	<b>331,52</b>	<b>582,67</b>	<b>304,61</b>	<b>9,92</b>
<b>4-день</b>														
14 М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,000	0,010	2,400	3,000	0,000	0,08
15 М	Сыр порционный	15	3,06	3,45	0,37	45,0	0,01	0,12	34,500	0,009	150,5	96,000	6,750	0,15
224 М	Запеканка из творога с морковью	150	19,38	11,03	25,26	281,8	0,09	2,07	66,1500	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08
	Молоко гущённое	30	1,50	3,01	16,80	96,15	0,09	0,2	6,300	0,000	46,050	32,850	5,100	0,03
376 М	Чай с сахаром	200	0	0	12,0	47,9	0,00	0,10	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,86
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,09	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,95
<b>итого:</b>		<b>585</b>	<b>27,2</b>	<b>25,1</b>	<b>75,2</b>	<b>670,5</b>	<b>1,8</b>	<b>2,5</b>	<b>153,2700</b>	<b>3,6</b>	<b>271,8</b>	<b>426,5</b>	<b>58,1</b>	<b>4,3</b>

5-день														
52 М	Салат из свёклы отварной	60	0,85	2,05	5,02	41,92	0,010	5,700	0,000	0,940	28,450	26,05	12,980	0,850
268 М	Котлета мясная	90	12,02	25,09	12,77	327,9	0,32	4,16	4,32	0,00	35,48	153,16	51,37	1,91
303 М	Каша вязкая пшеничная	150	4,003	4,243	24,55	152,4	0,081	0,000	0,000	0,000	15,645	100,950	21,600	1,700
349 М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0,032	28,83	118	0,00	0,45	0,000	0,090	20,32	12,460	17,120	0,45
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0,00	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,80
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,0	0,020	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
<b>итого:</b>		<b>730</b>	<b>21,2</b>	<b>32,0</b>	<b>109,9</b>	<b>820,6</b>	<b>0,5</b>	<b>14,3</b>	<b>4,32</b>	<b>1,8</b>	<b>123,1</b>	<b>341,4</b>	<b>124,3</b>	<b>8,5</b>
Неделя: вторая														
6-день														
14 М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,000	0,010	2,400	3,000	0,000	0,08
15 М	Сыр порционный	15	3,06	3,45	0,37	45,0	0,01	0,12	34,500	0,009	150,5	96,000	6,750	0,15
175 М	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным и сахаром	220	6,08	11,94	43,46	300	0,10	0,96	54,800	0,000	133,680	156,720	37,220	0,84
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,18	107,9	0,02	0,78	10,0000	0	124,77	90	34	0,14
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,09	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,95
<b>итого:</b>		<b>625</b>	<b>16,3</b>	<b>26,0</b>	<b>81,8</b>	<b>652,6</b>	<b>1,7</b>	<b>2,0</b>	<b>143,62</b>	<b>2,7</b>	<b>283,3</b>	<b>369,7</b>	<b>79,1</b>	<b>3,3</b>
7-день														
	Овощная закуска(икра кабачковая)	60	0,84	3,42	8,70	55,26	0,030	9,600	0,000	2,100	32,000	30,000	13	0,800
211 М	Омлет с сыром	155	10,86	16,26	1,6	198,74	0,14	0,45	0,000	0,000	402,000	0,000	0,000	4,06
382 М	Какао с молоком	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,060	0,010	218,56	175,100	33,700	0,66
	Хлеб пшеничный с йодом	30	2,31	0,81	16,14	82,5	1,46	0,00	0,000	2,200	0,380	0,000	0,660	1,34
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,09	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,95
<b>итого:</b>		<b>595</b>	<b>19,82</b>	<b>25,3</b>	<b>49,4</b>	<b>532,6</b>	<b>3,2</b>	<b>11,2</b>	<b>24,0600</b>	<b>6,2</b>	<b>655,8</b>	<b>205,1</b>	<b>48,5</b>	<b>8,8</b>
8-день														
14 М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,000	0,010	2,400	3,000	0,000	0,08
15 М	Сыр порционный	15	3,06	3,45	0,37	45,0	0,01	0,12	34,500	0,009	150,5	96,000	6,750	0,15
222 М	Пудинг из творога запечённый	150	13,4	10,90	20,7	237,0	0,08	0,80	0,120	1,100	288,700	382,800	43,700	1,28
	Сметана	30	0,84	4,50	1,08	54,00	0,00	0,04	9,0000	0,80	0,03	5,49	0,81	0
376 М	Чай с сахаром	200	0	0	12,0	47,9	0,00	0,10	0,000	0,000	4,950	8,240	4,400	0,86
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0,00	0,320	0,800	19,600	24,000	0,000	0,16
	Кондитерское изделие*	35	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,000	0,300	16,000	11,000	9,000	2,20
<b>итого:</b>		<b>470</b>	<b>20,8</b>	<b>26,9</b>	<b>62,5</b>	<b>585,4</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>83,9400</b>	<b>3,0</b>	<b>331,7</b>	<b>530,5</b>	<b>64,7</b>	<b>4,7</b>

9-день														
47 М	Салат из квашеной капусты**	60	1,024	3	5,075	51,42	0,01	11,88	0,000	0,000	31,346	20,371	9,61	0,40
229 М	Рыба, тушёная с овощами	100,00	19,41	5,70	2,89	104,82	0,11	4,09	13,33	2,03	20,04	108,48	24,32	0,59
128 М	Картофельное пюре с маслом	155	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,300	0,160	45,200	98,910	33,8	1,25
377 М	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,000	0,010	218,56	9,780	5,240	0,90
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0,00	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,80
	Фрукты свежие***	150	0,1	0	2,13	45,2	1,56	0,09	6,000	1,890	2,850	0,000	1,170	1,95
<b>итого:</b>		<b>695</b>	<b>27,0</b>	<b>12,4</b>	<b>63,4</b>	<b>474,0</b>	<b>1,9</b>	<b>45,5</b>	<b>33,6300</b>	<b>4,6</b>	<b>327,2</b>	<b>272,3</b>	<b>87,3</b>	<b>5,9</b>
10-день														
70 М	Овощи солёные (огурец)**	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,10	0,000	0,000	13,800	14,400	8,40	0,60
295 М	Котлета рубленая из цыплят-бройлер	90	14,27	13,71	13,32	234,00	0,17	0,00	12,0000	0,80	11,51	45,50	8,23	1
303 М	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,007	20,521	182,55	0,12	0,00	0,0000	0,00	8,45	108,87	72,03	2,42
342 М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,9	66,7	0,010	4,000	0	0,080	6,400	4,400	3,600	0,920
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06	0,00	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,80
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,0	0,020	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Кондитерское изделие*	35	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,000	0,300	16,000	11,000	9,000	2,20
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>23,9</b>	<b>19,9</b>	<b>99,2</b>	<b>716,6</b>	<b>0,4</b>	<b>20,1</b>	<b>12,0000</b>	<b>1,9</b>	<b>79,4</b>	<b>233,0</b>	<b>122,5</b>	<b>10,6</b>
	<b>среднее за 10 дней</b>	<b>6240</b>	<b>215,3</b>	<b>226,4</b>	<b>795,0</b>	<b>6 259,9</b>	<b>13,7</b>	<b>197,0</b>	<b>736,8</b>	<b>80,3</b>	<b>2 991,0</b>	<b>2 459,0</b>	<b>1 001,0</b>	<b>66,0</b>

\* Кондитерское изделие :печенье, конфеты железные, вафли, зефир, мармелад, конфета вафельная

\*\* Возможна замена в соответствии с сезоном, согласно СанПин 2.3/2.4 3590-20

\*\*\* Яблоко, мандарин, банан

Используемая литература : М - сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011 г.