



Утверждаю

Директор школы

Приказ от 01.09.2021 г. 5119

Примерное перспективное меню горячих завтраков для учащихся 1-4 классов (в возрасте от 7-10 лет) на 2021-2022 учебный год

МБОУ «Теляженская основная общеобразовательная школа»

Верховского района Орловской области,

примерное 10-дневное меню для школьников 7-10 лет

Завтраки

№ ПК по сборнику	Наименование блюда	Выход с 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	з/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва				
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ № 1														
Завтрак														
№ 174 Тушкан № 132 № 3 ПР № 174 Тушкан	Каша молочная пшеничная	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34	
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Бутерброд с сыром	50	12,5	15,8	26	296	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО:			25,97	29,26	117,58	843,14	0,52	12,39	103,80	428,27	426,20	83,88	5,43	
ДЕНЬ № 2														
Завтрак														
№ 70-75 № 142 ПР № 107 ПР ПР ПР	Омлет по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80	
	Рыбу из птицы	230	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33	
	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23	
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
	ИТОГО:		32,81	23,66	80,92	694,59	3,65	26,87	12,20	1131,73	154,99	93,93	182,75	
ДЕНЬ № 3														
Завтрак														
№ 131(1) № 176 № 109 Тушкан ПР	Суп молочный с изделиями макаронными	200	4,80	4,20	17,20	126,00	0,07	0,60	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,00	62,00	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,00	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
	ИТОГО:		12,38	9,12	46,34	320,94	0,40	83,60	126,40	173,50	216,80	38,44	2,21	
ДЕНЬ № 4														
Завтрак														
№ 70-75 № 103 № 243 № 134 ПР	Омлет по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80	
	Каша вязкая из крупы гречневой	130	3,97	4,34	17,8	126,1	0,1	0	81	50	85,21	12	1,2	
	Сосиска отварная с маслом	30/3	3,33	9,33	0,15	98,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6		
	Кавказ с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00	
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
ИТОГО:			14,52	21,57	52,71	466,32	0,47	5,99	93,00	211,65	257,88	108,16	4,33	
ДЕНЬ № 5														
Завтрак														
№ 16(11) № 17	Запеканка из творога с соусом сладким	120/30	13,3	9,12	43,1	307,5	0,005	12,40	55,70	119,90	165,30	22,40	0,90	
	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41	

№ПР	Курата	15	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		18,77	11,52	90,36	542,64	0,38	23,73	65,70	269,40	295,20	56,70	3,84
	ДЕНЬ № 6												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№ 173 Тушкан	Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
№434	Какао с молоком	200	4	4	16	116	0,02	2,00	0,00	133,30	111,11	25,26	2,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		16,90	19,29	93,18	622,79	0,49	6,94	54,80	315,17	414,67	99,39	6,40
	ДЕНЬ № 7												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№291	Плов	230	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	174,90	53,90	1,97	1,64
№349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		27,46	17,89	100,51	632,16	0,46	10,73	19,42	233,44	153,62	32,47	5,70
	ДЕНЬ № 8												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№ 248	Макароны отварные с сыром	100/5/20	10,84	12,70	27,33	267,90	0,06	1,60	92,00	235,00	162,00	16,20	0,98
№433	Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	0,72	1,30	20,00	125,80	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	ИТОГО:		18,54	20,13	74,99	562,69	1,11	6,89	112,00	395,90	334,26	60,00	3,17
	ДЕНЬ № 9												
	Завтрак												
№70-75	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
№272	Рыба припущенная с маслом сливочным	80/5	14,70	7,54	0,71	129,80	0,08	0,66	38,30	30,70	160,60	24,40	0,66
№360	Картофель отварной или пюре картофельное	150	2,89	5,66	20,01	150,15	0,16	20,62	28,60	19,53	79,78	29,06	1,17
№407	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
ПР	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:		24,90	18,86	84,98	597,04	0,59	29,27	75,90	86,96	330,87	86,06	4,25
	ДЕНЬ № 10												
	Завтрак												

№221 Тушкан	Капуста тушеная	150	2,70	15,00	26,50	98,70	0,06	25,62	0,00	88,12	1,02	31,27	1,25
№243	Колбаса вареная отварная или сосиска отварная	30/3	6,78	6,27	0	84	0	0	0,78	3,6	80,4	10,5	0
№432	Кисломолочный продукт	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
№338 Тушкан	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО:		16,63	24,00	87,86	486,81	0,46	36,95	10,78	248,12	243,12	83,57	5,12
	ИТОГО:		208,88	195,30	829,43	5 769,12	8,53	243,37	674,00	3 494,14	2 827,61	742,60	223,20

*Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, младших сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотицкова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керямова М.Г. 2014г.

№252	Изделия макаронные отварные запеченные с яйцом	150	8,4	10	22,2	225	0,06	0,33	81	50	85,21	12	1,2
------	--	-----	-----	----	------	-----	------	------	----	----	-------	----	-----