

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 1

 / Волкова Н.В./

« 20 » 11 2023г.

Утверждаю  
ИП Розенбах Е.О.

 / Е.О.Розенбах/

« 20 » 11 2023г.

**Примерное двухнедельное безмолочное  
меню горячих завтраков для детей в  
возрасте 7-11 лет  
МБОУ СОШ №1**

**Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептур, на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Красноуральск

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	200/10	12,82	9,56	52,93	408,77		3,15		0,9		311,6		6,79
2	Бутерброд с повидлом_30/30	30/30	2,62	4,22	30,36	170,18	0,05	0,11	21,82		10,91	24,88	6,11	24,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			18,45	14,42	117,29	731,75	0,45	1		0,9	48,09		219,79	
<b>Итого за день</b>			18,45	14,42	117,29	731,75		3,33	21,82	0,9		339,28		31,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные (б/м)	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			22,18	33,93	98,74	787,51			22,67		69,13		59,98	
<b>Итого за день</b>			22,18	33,93	98,74	787,51		21,32	22,67			208,28		3,04

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
143	Рагу из овощей_	200	3,39	20,93	16,39	270,48	0,09	23,87	87,68		70,79	85,69	26,67	0,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	28,2	134,4	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			9,88	22,09	73,99	536,88					86,93		51,29	
<b>Итого за день</b>			9,88	22,09	73,99	536,88		24,02	87,68			88,49		2,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
227,01	Рыба отварная (горбуша)(с/г)_	90	0,24	5,96	0,69	57,03		0,33			1,01	1,91	0,47	0,02
7,2	Д Картофель печеный	150	4,12	14,27	33,04	277,2	0,21	21,73			23,17	108,36	3,19	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			7,37	20,87	67,73	487,03		22,13			29,86		13,22	
<b>Итого за день</b>			7,37	20,87	67,73	487,03						113,07		0,96



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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</b>														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	200	12,21	9,11	50,41	389,31		3		0,85		296,76		6,47
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
7	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
<b>Итого за Завтрак</b>			19,76	10,98	128,11	752,11	0,53	1		0,85	57,6		237,96	
<b>Итого за день</b>			19,76	10,98	128,11	752,11		23,1		0,85		360,76		8,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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</b>														
7,2	Д Картофель печеный	200	5,49	19,02	44,06	369,6	0,28	28,98			30,89	144,48	4,26	0,08
7	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
377	Чай с лимоном_	200	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	50	4	1,2	24	120								0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			13,77	21,39	125,85	755,5					58,81		26,98	
<b>Итого за день</b>			13,77	21,39	125,85	755,5		31,81				148,73		1,93

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
75	Свекла отварная_в/у	60	0,87	3,63	4,98	55,68	0,03	3,99			21,3	24,39	12,42	0,81
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	200	13,22	7,15	3,72	134,87		1			24	157	25	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	9,4	44,8	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
6	Хлеб ржаной	20	1,6	0,48	9,6	48								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			17,69	11,49	59,71	416,15		1		0,03	24	157	21,85	2
<b>Итого за день</b>			17,69	11,49	59,71	416,15	0,11	5,52		0,03	29,24	25,95	25	1,72

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
143	Рагу из овощей_	200	3,39	20,93	16,39	270,48	0,09	23,87	87,68		70,79	85,69	26,67	0,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,5	112	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
6	Хлеб ржаной	40	3,2	0,96	19,2	96								0,16
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			10,01	22,26	74,09	538,48					84,69		48,05	
<b>Итого за день</b>			10,01	22,26	74,09	538,48		24	87,68			88,49		2,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229,01	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша)_в/у	90	28,63	4,55	3,42	189,9	0,04	4,24	4,77		28,29	143,43	23,37	0,52
7,2	Д Картофель печеный	150	4,12	14,27	33,04	277,2	0,21	21,73			23,17	108,36	3,19	0,06
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	14,1	67,2	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			37,68	19,93	93,82	728,9			6,77	0,36	75,98		59,2	
<b>Итого за день</b>			37,68	19,93	93,82	728,9		26,63	6,77	0,36		268,39		2,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	200	12,21	9,11	50,41	389,31		3		0,85		296,76		6,47
7	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	18,8	89,6	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
6	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			19,09	10,91	123,41	729,71	0,51	1		0,85	55,06		234,3	
<b>Итого за день</b>			19,09	10,91	123,41	729,71		23,08		0,85		360,76		8,63
<b>Среднее за период</b>			17,59	18,83	96,27	646,4	0,37			0,3	59,54	16	97,26	
<b>Итого за период</b>			175,88	188,27	962,74	6464,02	3,68	4		2,99	595,39	157	972,62	2

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Сотрудил \_\_\_\_\_





ИП Розенбах Е.О.

Розенбах Е.О. продумано, пронумеровано и  
подписано в соответствии с частью

119 (часть)  
/Розенбах. Е.О./

