

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 1



Волкова Н.В./

2024г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

«16»

2024г.

**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. Тутьельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Красноуральск

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

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
Завтрак														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	250/10	15,87	11,84	65,53	506,1		3,9		1,11		385,78		8,41
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	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
333	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			23,48	16,72	142,97	885,88	0,64	2		1,11	78,39		277,18	
Итого за день			23,48	16,72	142,97	885,88		4,13	21,82	1,11		413,46		33,86

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.завтрак_

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
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
309	Макаронные изделия отварные (б/м)	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
	Икра кабачковая_тгк	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			22,22	31,1	110,51	803,42			16,88	1,9	111,53		70,22	
Итого за день			22,22	31,1	110,51	803,42			25,25	16,88	1,9		201,53	3,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
143	Рагу из овощей_в/у	240	4,03	6,32	24,53	156,91	0,13	28,61	105,17		84,94	102,85	32	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Фрукт свежий (яблоко,банан,апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			11,58	8	102,65	513,31					125,74		58,41	
Итого за день			11,58	8	102,65	513,31		28,78	105,17			105,65		2,77

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.завтрак_

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
227,01	Рыба отварная (горбуша)(с/т)_	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	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			9,35	20,69	80,81	543,83						52,66		22,01
Итого за день			9,35	20,69	80,81	543,83						113,07		1,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

День: пятница
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
71	Помидоры свежие порционные_	40	0,44	0,08	1,52	8,8		7			4	7	5	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,43
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
338	Фрукт свежий (яблоко,банан,апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			22,3	9,11	150,13	809,58	0,75	8		0,64	103,86	7	211,34	
Итого за день			22,3	9,11	150,13	809,58		22,48		0,64	4	286,57	5	8,46

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.завтрак_

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
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
338	Фрукт свежий (яблоко,банан,апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,28	28,98			30,89	144,48	4,26	0,08
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			12,21	20,46	115,94	698					73,37		45,21	
Итого за день			12,21	20,46	115,94	698		49,07			208,48		2,17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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
Завтрак														
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	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			19,67	11,51	72,79	472,95		1		0,03	24	157	30,64	2
Итого за день			19,67	11,51	72,79	472,95	0,22	5,57		0,03	52,04	25,95	25	2,21

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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
Завтрак														
143	Рагу из овощей_в/у	240	4,03	6,32	24,53	156,91	0,13	28,61	105,17		84,94	102,85	32	0,91
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			11,58	8	102,65	513,31					125,74		58,41	
Итого за день			11,58	8	102,65	513,31		28,78	105,17			105,65		2,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

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
Завтрак														
229,01	Рыба, тушенная 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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			40,65	19,96	113,44	814,1				6,77	0,36	110,18		72,39
Итого за день			40,65	19,96	113,44	814,1		26,71	6,77	0,36		268,39		2,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

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
Завтрак														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	250	15,26	11,39	63,01	486,64		3,75		1,07		370,94		8,08
338	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	45	7,92	0,99	51,48	237,6	0,39	0,21			55,44		36,25	2,19
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Завтрак			27,78	13,58	172,69	991,04	0,88	2		1,07	114,62		304,93	
Итого за день			27,78	13,58	172,69	991,04		23,96		1,07		434,94		11,51
Среднее за период			20,08	15,93	116,46	704,54	0,54	1		0,51	94,81	16	115,07	
Итого за период			200,82	159,33	1164,58	7045,42	5,41	13		5,11	948,13	164	150,74	2

Составил

Калькулятор3

Утвердил

М.П.



