

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 1



/ Волкова Н.В./

2024г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

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. Тутельян, 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	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	1,6	0,2	10,4	48	0,06	0,04			11,2		7,32	0,42
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			18,51	14,2	117,89	730,95	0,45	1		0,9	57,45		219,79	
Итого за день			18,51	14,2	117,89	730,95		3,33	21,82	0,9		339,28		31,68

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	Эссы рубленые из свинины_	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	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
Итого за Завтрак			22,53	33,66	100,64	789,51			22,67		89,29		59,98	
Итого за день			22,53	33,66	100,64	789,51		21,32	22,67			208,28		2,84

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			10,26	22,55	90,19	608,48					100,87		44,39	
Итого за день			10,26	22,55	90,19	608,48		23,98	87,68			88,49		2,09

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	1,6	0,2	10,4	48	0,06	0,04			11,2		7,32	0,42
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11
Итого за Завтрак			7,43	20,65	68,33	486,23		22,13			39,22		13,22	
Итого за день			7,43	20,65	68,33	486,23						113,07		0,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

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
Завтрак														
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	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
338	Фрукт свежий (яблоко,банан,апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			20,11	10,71	130,01	754,11	0,55	1		0,85	77,76		237,96	
Итого за день			20,11	10,71	130,01	754,11		23,1		0,85		360,76		8,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

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
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								
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	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	23	110								0,28
Итого за Завтрак			13,92	20,84	127,35	753,5					82,21		26,98	
Итого за день			13,92	20,84	127,35	753,5		31,81				148,73		1,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

День: вторник

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
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	1,6	0,2	10,4	48	0,06	0,04			11,2		7,32	0,42
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11
	Итого за Завтрак		17,75	11,27	60,31	415,35		1		0,03	24	157	21,85	2
	Итого за день		17,75	11,27	60,31	415,35	0,11	5,52		0,03	38,6	25,95	25	1,65

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

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
Завтрак														
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	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			28		1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1						0,22
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94					106,47		48,05	
	Итого за Завтрак		11,06	22,65	95,39	632,48		24	87,68			88,49		2,3
	Итого за день		11,06	22,65	95,39	632,48		24	87,68			88,49		2,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СОШ№1_б/м.завтрак_

День: четверг
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	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	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
Итого за Завтрак			37,77	19,6	94,72	727,7			6,77	0,36	90,02		59,2	
Итого за день			37,77	19,6	94,72	727,7		26,63	6,77	0,36		268,39		1,98

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
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	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	200	12,21	9,11	50,41	389,31		3		0,85		296,76		6,47
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	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
Итого за Завтрак			19,31	10,61	124,81	730,11	0,52	1		0,85	72,16		234,3	
Итого за день			19,31	10,61	124,81	730,11		23,08		0,85		360,76		8,48
Среднее за период			17,87	18,67	100,96	662,84	0,37			0,3	75,41	16	96,57	
Итого за период			178,65	186,74	1009,64	6628,42	3,72	4		2,99	754,05	157	965,72	2

Составил _____ Калькулятор4



Утвердил _____

ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
4 (четыре) листа
ИП Розенбах Е.О./

