

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО "Школьник - Ковров"

Кравцов И.В.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы администрации  
начальник управления образования

Арлашина С.А.

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела управления  
Роспотребнадзора по Владимирской области в г. Ковров,  
Ковровский район, Камешковский район



Борисов О.В.  
21.08.2020

Примерное 10-тидневное меню (завтрак) для организации питания обучающихся 1 - 4 классов в сентябре 2020 г.. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

День 1 ДЕНЬ.

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг			Минеральный состав, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК :</b>											
41	Сыр порционный	15.	5,36	5,20	0,00	70,40	0,00	0,11	0,75	208,00	0,32
72a	Каша пшениная молочная с маслом	205,	6,33	7,11	43,22	254,20	0,00	0,22	0,63	103,33	0,64
136	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	56,00	0,00	0,01	0,00	12,00	0,80
	Фрукт	200.	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36
147	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
	<b>Итого за День</b>		<b>13,43</b>	<b>17,01</b>	<b>88,06</b>	<b>537,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,35</b>	<b>1,38</b>	<b>334,73</b>	<b>2,48</b>

День: День 2  
 Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК:</b>										
186	Икра кабачковая	40.	7,65	5,85	31,20	227,13	0,06	0,03	0,00	6,90	0,81
110а	Котлета из птицы	70.	11,68	14,32	12,16	211,20	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12
186	Макаронные изд. отварные с масл.	155,	7,65	5,85	31,20	227,13	0,06	0,03	0,00	6,90	0,81
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89
147	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
	<b>Итого за День</b>		<b>20,21</b>	<b>22,73</b>	<b>83,15</b>	<b>613,69</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,60</b>	<b>71,20</b>	<b>3,18</b>

День: День 3  
 Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
91	Салат из свеклы	60	5,67	1,33	6,8	82,82	0,016	0,032	3,848	29,272	1,224
396	Жаркое по-домашнему	60/150	0,10	8,30	0,10	74,80	0,09	0,47	0,56	282,35	1,08
136	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	56,00	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89
148	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,033	0,009	0,	5,7	0,36
	<b>Итого за День</b>		<b>6,13</b>	<b>11,81</b>	<b>31,16</b>	<b>263,24</b>	<b>0,14</b>	<b>0,52</b>	<b>4,69</b>	<b>342,00</b>	<b>3,55</b>

День: День 4  
 Категория: 1-4 классы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г				Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы	кал		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>											
29	Сыр порционный	15,	4,02	3,90	0,00	52,80	0,00	0,06	0,42	156,00	0,18	
136	Запеканка из творога с мол.стуч.	100/20.	15,91	22,70	27,38	344,00	0,09	0,47	0,56	282,35	1,08	
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89	
147	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36	
	<b>Итого за день</b>		<b>20,81</b>	<b>29,16</b>	<b>67,17</b>	<b>572,16</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>1,26</b>	<b>468,73</b>	<b>2,51</b>	

День: День 5  
 Категория: 1-4 классы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г				Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			жиры	белки	углеводы	кал		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>											
67	Огурец свежий	20,	3,58	11,98	7,78	110,66	0,05	0,06	2,44	48,83	0,73	
110а	Котлеты из Цыплят	75.	11,68	14,32	12,16	211,20	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12	
58	Люре картофельное	150,	4,99	3,47	8,58	132,16	0,13	12,64	3,76	66,10	0,88	
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89	
148	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17	
	<b>Итого за день</b>		<b>20,62</b>	<b>32,06</b>	<b>63,15</b>	<b>600,40</b>	<b>0,31</b>	<b>12,89</b>	<b>6,80</b>	<b>184,03</b>	<b>4,06</b>	

День: День 6  
 Категория: 1-4 классы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
806	Сосиска отварная	50,	15,30	7,05	0,07	170,31	0,01	0,01	19,21	30,73	0,38	
29	Каша рисовая молочная с маслом	205,	5,22	5,40	39,42	223,20	0,00	0,18	0,54	101,34	0,54	
136	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	56,00	0,00	0,01	0,00	12,00	0,80	
	Фрукт	200,	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36	
147	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36	
	<b>Итого за день</b>		<b>6,96</b>	<b>10,10</b>	<b>84,26</b>	<b>436,40</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>0,54</b>	<b>124,74</b>	<b>2,06</b>	

День День 7.  
 Категория: 1 - 4 классы

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
67	Огурец свежий	20,	3,58	11,98	7,78	110,66	0,05	0,06	2,44	48,83	0,73
185	Шницель н/р из свинины	70,	11,91	12,71	4,89	177,60	0,05	0,10	0,67	9,60	1,88
186	Макаронные изд.отварные с масл.	155,	7,65	5,85	31,20	227,13	0,06	0,03	0,00	6,90	0,81
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89
148	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>Итого за день</b>		<b>19,93</b>	<b>20,85</b>	<b>70,72</b>	<b>551,11</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>0,95</b>	<b>51,68</b>	<b>4,75</b>

День 8  
Категория: 1-4 классы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
44	Масло сливочное	10,	3,58	11,98	7,78	110,66	0,05	0,06	2,44	48,83	0,73
	Омлет натуральный с маслом сл.	165,	7,92	4,14	32,76	250,44	0,02	0,02	0,00	1,37	0,54
126	Какао на молоке	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89
147	Батон	30	0,87	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36
	<b>Итого за день</b>		<b>12,38</b>	<b>18,68</b>	<b>80,33</b>	<b>536,46</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>2,72</b>	<b>80,58</b>	<b>2,52</b>

День 9  
Категория: 1-4 классы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>										
41	Помидоры свежие	20,	2,25	15,42	78,6	0,033	0,009	0,	5,7	0,36	
110а	Котлета из птицы	70,	11,68	14,32	12,16	211,20	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12
58	Картофель отварной	150,	4,99	3,47	8,58	132,16	0,13	12,64	3,76	66,10	0,88
136	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	56,00	0,00	0,01	0,00	12,00	0,80
148	Хлеб ржаной	30	0,36	1,98	10,26	49,62	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	<b>Итого за день</b>		<b>17,03</b>	<b>19,97</b>	<b>45,00</b>	<b>448,98</b>	<b>0,26</b>	<b>12,83</b>	<b>4,08</b>	<b>122,52</b>	<b>3,97</b>

День 10  
 Категория: 1-4 классы

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры а, г	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
67	Огурец свежий	20,	3,58	11,98	7,78	110,66	0,05	0,06	2,44	48,83	0,73
806	Цыпленок в соусе	80/50,	15,30	7,05	0,07	170,31	0,01	0,01	19,21	30,73	0,38
166	Каша гречневая с маслом слив.	155,	7,92	4,14	32,76	250,44	0,02	0,02	0,00	1,37	0,54
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,00	0,01	0,28	24,68	0,89
147	Хлеб ржаной	30,	0,87	2,25	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
<b>Итого за день</b>			<b>24,10</b>	<b>13,75</b>	<b>72,62</b>	<b>596,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>19,49</b>	<b>62,48</b>	<b>2,17</b>