УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО " Школьник - Ковров"

Кравцов И.В.

«19» 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель главы администрации
начальник управления образования

Арлашина С.А.

«30» 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела управления

Роспотребнадзора по Владимирской области в г. Ковров,

Ковровском и Камешковском районах

Репина О.В.

«30» 09 2020 г.

Примерное 10-тидневное меню (завтрак) для организации питания обучающихся 1 - 4 классов в осенне-зимний период 2020 - 2021 гг.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

День: День 1
Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
	ЗАВТРАК										
68	Каша из пшена и риса молочная ("Дружба")	200,	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
29	Сыр порционный	20	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**17,34**	**23,305**	**83,87**	**609,16**	**0,191**	**0,351**	**19,46**	**437,8**	**5,38**

День: День 2
Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
	ЗАВТРАК										
3	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72
92	Котлета из мяса кур	90,	13,14	16,11	13,68	237,6	0,09	0,18	0,36	38,16	1,26
8	Пюре картофельное	150,	4,63	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
26	Сок фруктовый	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
48	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**23,3**	**24,51**	**64,42**	**599,8**	**0,317**	**10,794**	**8,635**	**144,**	**7,465**

День: День 3

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
	ЗАВТРАК										
	Огурец порционно свежий (или соленый)	30,	0,24	0,03	0,51	7,	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
	Гуляш	120 (80/40)	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
5	Рис отварной	150,	6,6	3,45	27,3	208,7	0,02	0,02	0,00	1,14	0,45
6	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
8	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**18,74**	**22,77**	**62,16**	**531,48**	**0,155**	**0,166**	**1,932**	**60,436**	**5,516**

День: День 4
Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
	ЗАВТРАК										
97	Запеканка из творога со сгущенкой	150 / 20	15,9	22,74	27,	344,	0,09	7,98	2,55	102,70	0,59
96	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
97	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**17,6**	**26,225**	**84,43**	**584,8**	**0,194**	**8,043**	**20,55**	**146,3**	**5,17**

День: День 5
Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
	ЗАВТРАК										
5	Икра кабачковая	40,	3,56	0,76	3,08	47,6	0,01	0,02	2,80	16,40	0,28
2	Тефтели куриные в соусе	120 (80 / 40)	13,2	14,9	14,3	235,23	0,089	0,17	0,72	42,7	1,24
5	Макароны отварные с маслом сливочным	150,	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81
5	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**25,58**	**24,82**	**93,51**	**711,52**	**0,204**	**0,238**	**3,8**	**98,28**	**3,698**

День: День 6
Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
	ЗАВТРАК										
386	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,8	6,	43,8	248,	0,00	0,20	0,60	112,60	0,60
9	Сыр порционный	20	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24
49	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02
36	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
47	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**12,96**	**22,985**	**101,33**	**634,**	**0,111**	**0,351**	**19,16**	**366,6**	**5,44**

День: День 7
Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
	ЗАВТРАК										
3	Салат из свеклы	60,	4,99	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72
5	Шницель мясной	80,	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
36	Макароны отварные с маслом сливочным	150,	11,91	12,71	4,89	177,6	0,051	0,1	0,672	9,603	1,878
96	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
18	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**28,79**	**32,84**	**44,64**	**556,98**	**0,189**	**0,266**	**2,244**	**81,259**	**7,484**

День: День 8

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
-	ЗАВТРАК	-				-					-
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,	4,25	0,99	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
16	Гречка по-купечески (из филе бедра куриного)	230 (80/150)	14,76	19,08	43,35	388,6	0,23	0,17	0,29	29,5	5,97
6	Сок фруктовый	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
8	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**19,81**	**24,37**	**83,6**	**617,76**	**0,36**	**0,25**	**19,75**	**88,94**	**11,07**

День: День 9

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
	ЗАВТРАК										
3	Сосиска отварная	58,	14,4	10,2	0,084	160,5	0,00	0,09	30,10	11,41	0,63
36	Омлет натуральный	160,	13,59	11,77	4,82	187,4	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98
49	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02
26	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
47	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**29,26**	**33,58**	**49,934**	**624,26**	**0,108**	**0,571**	**30,65**	**197,32**	**3,998**

День: День 10
Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	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
	ЗАВТРАК										
5	Огурец порционно свежий (или соленый)	30,	0,4	0,05	0,85	7,	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
76	Жаркое по-домашнему	230 (70/160)	18,79	19,25	32,59	376,97	0,16	0,25	10,00	86,60	3,31
26	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
48	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		**19,8**	**22,91**	**74,91**	**563,43**	**0,263**	**0,309**	**12,78**	**140,28**	**6,45**

	ИТОГО ЗАВТРАК в среднем за 10 дней:		**21,35**	**25,83**	**74,28**	**603,32**	**0,21**	**2,13**	**13,90**	**176,12**	**6,17**