



Согласовано  
 Директор МБОУ Кирсановская СОШ им. А.Н. Маслоva  
 "31/09/2022" 2022 г.



Утверждаю:  
 Организатор питания ИП Комарова А.А.  
 "30/09/2022" 2022 г.

Примерное 2-х недельное меню завтраков  
 для организации горячего питания учащихся  
 осенне-зимний период 2022 г.  
 с 7 до 11 лет

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 1</b>														
<b>День 1</b>														
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,96	150,15	0,09	0,91	30,6	0,32	161,62	137,98	24,14	0,51
376 М	Чай с сахаром	180	0	0	11,89	47,89	0	0	0	0	6	0	0	0,4
15 М	Сыр порционный	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,32	29	0,52	264,36	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
14 М	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	0	59	0	1	2	0	0
	Масло сливочное	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0	0	10	75,8	0	2,2
368 М	Фрукты свежие	525	10,82	46,19	48,69	658,99	0,13	11,05	301,6	0,72	364,42	327,78	31,14	4,11
<b>Итого за прием пищи:</b>														

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 2</b>														
<b>День 2</b>														
212 М	Омлет, с сыром запеченный	150	16,3	29,7	2,6	342	0,12	0,84	195,3	1,03	190,39	226,1	16,94	1,783
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0	160	0,4	8,4	12	0	0,8
382 М	Какао на молоке	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
50 М	Горошек зеленый консервированный	20	0,93	0,06	1,95	12	0,04	4	0	0,08	8	24,8	8,4	0,28
	Кондитерское изделие	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,01	0,39	0,54	0	0,03	0	2,1	10
<b>Итого за прием пищи:</b>		400	29,97	40,49	67,31	754,6	0,21	6,53	355,85	1,51	328,82	352,9	41,44	13,423

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя 3</b>														
<b>День 3</b>														
268 М	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
363 К	Соус томатный	15	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	2,4	0	0	15,88	0	0	0,48
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,036	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
321 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
70 М	Овощи квашенные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	10,8	0,46	0	0	27,8	41,28	0,01	1
377 М	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,56
	Кондитерское изделие	10	0,02		11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
<b>Итого за прием пищи:</b>		475	20,29	16,816	80,92	561,67	11,046	23,49	208,5	0,4	131,67	273,13	53,76	5,11

№	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность	Витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)
---	--------------------------------	-------	---------------------	-------------------------	--------------	--------------------------

рецептур Неделя 1	белки		жиры		углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	попщи.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.								
<b>День 4</b>														
224 М	150	19,33	11,03	25,26	281,81	0,71	1,4	0,08	1,25	300,2	344,4	41,3	113,6	
	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	
379 М	180	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0	
	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8	
15 М	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2	
368 М	100	0,8	0,2	7,5	38	0,02	22,8	0	0	19	16	12	2,3	
	480	31,55	21,44	69,55	600,39	0,76	24,4	227,16	1,7	552,2	526,55	68,65	116,93	
<b>Итого за прием пищи:</b>														

№ рецептур Неделя 1	Пищевые вещества, г		Энергет		Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)					
	масса попщи.	белки	жиры	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.		
<b>День 5</b>													
260 М	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	2,32	
302 М	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	3,95	
	20	3,8	0,3	20,7	117	0	0	160	0,4	9,8	12	0,48	
377 М	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0,56	
70 М	20	0,1	0,03	1,1	7	3,56	0,46	0	0	0,01	41,28	70	0,01
	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,01	0,39	0,54	2,36	0,03	0	2,1	10
	480	33,23	25,01	107,81	808,61	3,926	4,47	160,56	2,76	52,79	456,47	165,61	17,32
<b>Итого за прием пищи:</b>													

№ рецептур Неделя 2	Пищевые вещества, г		Энергет		Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)					
	масса попщи.	белки	жиры	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.		
<b>День 1</b>													
70 М	20	0,33	0,06	1,14	7,2	10,8	0,46	0	0	27,8	41,28	0,01	1
239 М	80	10,86	8,25	12,31	167,36	0	3,18	0,01	0,02	72,22	0	22,95	0,69
	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
321 М	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
382 М	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	10	0,08	0	12	48,6	0	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24
	460	23,35	16,75	87,41	596,31	10,98	23,11	185,52	0,42	271,95	231,53	65,76	4,3
<b>Итого за прием пищи:</b>													

№ рецептур Неделя 2	Пищевые вещества, г		Энергет		Витамины(мг)			Минеральные вещества(мг)					
	масса попщи.	белки	жиры	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.	жирн.		
<b>День 2</b>													
233 М	150	21,62	16,34	24,19	334,67	0,07	0,73	0	0	117	0	0	0,84
378 К	15	0,05	0,01	8,62	35,04	6	12	0	0	0,02	0	0	126,5
377 М	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,56
	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>													

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
368 М	Фрукты свежие	100	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0	0,3	10	75,8	13,5	2,2	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>465</b>	<b>25,37</b>	<b>17,32</b>	<b>578,88</b>	<b>6,106</b>	<b>25,07</b>	<b>160</b>	<b>0,7</b>	<b>142,43</b>	<b>87,8</b>	<b>13,5</b>	<b>130,9</b>	

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>415</b>	<b>36,74</b>	<b>20,86</b>	<b>113,88</b>	<b>14,67</b>	<b>20,48</b>	<b>163,6</b>	<b>6,08</b>	<b>240,42</b>	<b>412,1</b>	<b>146,58</b>	<b>16,51</b>	

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>460</b>	<b>26,65</b>	<b>17,06</b>	<b>98,81</b>	<b>5,2</b>	<b>1,29</b>	<b>176,1</b>	<b>0,4</b>	<b>92,59</b>	<b>383,73</b>	<b>165,6</b>	<b>6,58</b>	

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>4685</b>	<b>253,34</b>	<b>833,25</b>	<b>53,158</b>	<b>146,13</b>	<b>2212,09</b>	<b>15,99</b>	<b>2414,29</b>	<b>3376,19</b>	<b>790,04</b>	<b>320,083</b>		

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества, г		Энергетическая	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
		белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>525</b>	<b>15,37</b>	<b>20,5</b>	<b>80,69</b>	<b>0,13</b>	<b>6,24</b>	<b>273,2</b>	<b>1,3</b>	<b>237</b>	<b>324,2</b>	<b>38</b>	<b>4,9</b>	

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.
2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, М.Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург
3. Сборник рецептур мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва
4. Диетическое питание справочник под ред. В.А. Доценко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. Зубцова, 2002 г. Москва
5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Шатерникова, 1984г. Москва
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельян, 2008г. Москва