

Согласовано :

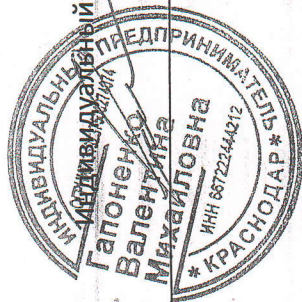
Утверждаю :

Начальник территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Краснодарскому краю  
в Белореченском Апшеронском районах, г. Горячий ключ

Бирюков Н. А.



*Утверждаю*  
*Михайлова Валентина*  
*Иванович*



Гапоненко В. М.

## Примерное десятидневное меню горячих завтраков для школ МО г. Горячий ключ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-весна

Возрастная категория: с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,02	6,18	52,80	0,019	23,11	-	1,9	25,95	22,08	10,39	0,35
243	Изделия колбасные отварные	50	4,57	9,85	0,66	109,5	-	-	-	-	8,19	80,5	5,04	0,57
203	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,82	3,49	24,97	156,63	0,11	-	0,012	-	8,29	52,8	5,87	0,6
б/н	Соус томатный по кубански	30	0,54	0,85	3,091	18,48	0,11	1,03	-	1,32	4,61	6,17	4,69	0,15
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
	<b>ИТОГО :</b>		<b>20,26</b>	<b>24,0</b>	<b>86,59</b>	<b>646,72</b>	<b>0,393</b>	<b>26,74</b>	<b>0,047</b>	<b>3,22</b>	<b>301,6</b>	<b>398,05</b>	<b>70,23</b>	<b>3,27</b>



День: вторник

Неделя : первая

Сезон : осень-весна

Возрастная категория : с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
75	Икра свекольная	60	1,68	5,32	9,1	92,4	0,029	15,48	-	1,23	27,53	35,68	23,39	1,31
229	Рыба с томатом и овощами	55/30	9,32	6,15	4,81	102,91	0,086	4,81	0,007	1,67	31,62	122,39	42,17	0,8
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,167	22,88	0,023	-	22,88	97,94	29,27	1,05
б/н	Напиток из сока	200	0,33	-	22,66	91,98	0,001	2,04	-	-	4,5	7,0	2,04	0,87
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
	<b>ИТОГО :</b>		<b>18,9</b>	<b>18,7</b>	<b>85,23</b>	<b>591,8</b>	<b>0,383</b>	<b>45,21</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>	<b>99,13</b>	<b>331,01</b>	<b>107,5</b>	<b>5,09</b>

День: среда

Неделя : первая

Сезон : осень-весна

Возрастная категория : с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,03	13,896	-	-	8,4	15,6	12,0	0,54
279	Тефтеля	80	6,72	5,95	5,95	105,7	0,098	0,82	-	3,5	19,18	125,99	17,84	1,61
302	Каша вязкая с маслом сливочным	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,156	-	0,019	-	8,9	145,58	75	2,5
б/н	Соус томатно-сметанный	30	0,538	2,872	2,647	39,34	0,019	2,09	0,008	-	10,24	10,77	4,88	0,17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	22,97	103,65	0,005	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,82	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
15	Сыр порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	100,0	1900,4	5,5	0,07
	<b>ИТОГО :</b>		<b>19,57</b>	<b>18,58</b>	<b>85,41</b>	<b>609,09</b>	<b>0,419</b>	<b>16,876</b>	<b>0,024</b>	<b>3,5</b>	<b>173,77</b>	<b>573,67</b>	<b>134,22</b>	<b>6,6</b>

День: четверг

Неделя : первая

Сезон : осень-весна

Возрастная категория : с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/15	21,6	15,9	27,0	340,05	0,1	0,7	0,2	-	245,6	395,5	39,1	1,14
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3
	<b>ИТОГО :</b>		<b>25,34</b>	<b>17,1</b>	<b>69,82</b>	<b>562,85</b>	<b>0,209</b>	<b>15,7</b>	<b>0,2</b>	<b>-</b>	<b>275,17</b>	<b>448,5</b>	<b>56,6</b>	<b>4,92</b>

День: пятница

Неделя : первая

Сезон : осень-весна

Возрастная категория : с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
340	Омлет	80	10,0	13,4	1,5	159,2	0,06	0,6	0,25	-	103,8	164,6	40,5	1,86
77	Рагу овощное	150	5,4	4,3	17,8	121,6	0,275	38,3	-	1,6	42,2	77,8	31,1	1,1
389	Сок	200	1	-	24,4	101,6	0,02	6,8	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
	<b>ИТОГО :</b>		<b>20,81</b>	<b>19,14</b>	<b>70,46</b>	<b>523,4</b>	<b>0,455</b>	<b>45,7</b>	<b>0,25</b>	<b>1,6</b>	<b>172,6</b>	<b>324,4</b>	<b>90,2</b>	<b>6,82</b>



День: Понедельник

Неделя : вторая

Сезон : осень-весна

Возрастная категория : с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета мясная	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,077	0,1	-	2,2	22,87	132,18	22,98	2,8
139	Капуста тушеная	150	3	5,4	15,9	124,5	0,1	78,81	0,4	-	85,49	45	31,21	1,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	-	22,97	103,65	0,005	-	-	-	14,45	17,33	8,4	0,65
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,9	3,3
	<b>ИТОГО :</b>		<b>21,62</b>	<b>18,36</b>	<b>91,33</b>	<b>637,95</b>	<b>0,327</b>	<b>93,91</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>156,53</b>	<b>279,01</b>	<b>85,09</b>	<b>8,99</b>

День: вторник

Неделя : вторая

Сезон : осень-весна

Возрастная категория : с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Овощи по сезону	60	0,58	0,1	2,16	11,10	0,03	9,02	-	-	9,26	20,4	10,16	0,42
437	Гуляш с подливой	80(40/40)	12,3	5,1	2,96	107,2	0,059	2,6	-	1,76	9,31	137,51	17,4	1,9
302	Каша вязкая с маслом сливочным	150	3,9	5,3	24,8	169,6	0,156	-	0,019	-	8,9	145,58	75,0	2,5
б/н	Чай с молоком	200	2,8	2,5	14,67	108,85	0,03	1,3	0,02	-	120,45	94,3	14,0	0,15
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
14	Масло сливочное (порционное)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2,0	-	0,02
	<b>ИТОГО :</b>		<b>24,12</b>	<b>21,69</b>	<b>71,44</b>	<b>603,85</b>	<b>0,376</b>	<b>12,92</b>	<b>0,079</b>	<b>1,76</b>	<b>162,92</b>	<b>467,79</b>	<b>127,16</b>	<b>9,35</b>

День: среда

Неделя : вторая

Сезон : осень-весна

Возрастная категория : с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
489	Рагу из птицы	200	15,75	12,25	24,2	277,5	0,182	22,72	0,032	1,76	29,0	244,29	43,19	2,03
б/н	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,8	0,03	13,896	-	-	8,4	15,6	12,0	0,54
389	Сок	200	1,0	-	24,4	101,6	0,02	6,8	-	-	14	14	8,0	2,8
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
14	Масло сливочное (порционное)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	-	-	2,4	2,0	-	0,02
	<b>ИТОГО :</b>		<b>21,95</b>	<b>21,06</b>	<b>77,73</b>	<b>600,0</b>	<b>0,333</b>	<b>43,416</b>	<b>0,072</b>	<b>1,76</b>	<b>66,4</b>	<b>343,89</b>	<b>73,79</b>	<b>6,45</b>

День: четверг

Неделя : вторая

Сезон : осень-весна

Возрастная категория : с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная жидкая на ц/молоке	150	4,53	5,45	25,71	170,37	0,07	0,82	0,025	-	89,52	134,21	20,22	0,56
337	Яйцо вареное	1шт(40гр)	5,1	4,6	0,3	62,8	-	-	0,1	-	22,0	76,8	4,8	1,0
15	Сыр порциями	10	2,3	2,9	-	36	0,011	0,07	-	-	100,0	190,4	5,5	0,07
382	Какао с молоком	200	6,08	5,35	24,93	168,31	0,054	2,6	0,035	-	241,97	168,5	33,64	0,54
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	21,12	16,5	11,90	3,3
	<b>ИТОГО :</b>		<b>21,55</b>	<b>19,5</b>	<b>83,76</b>	<b>608,28</b>	<b>0,244</b>	<b>18,49</b>	<b>0,16</b>	<b>-</b>	<b>482,61</b>	<b>619,61</b>	<b>81,66</b>	<b>5,91</b>



День: пятница

Неделя : вторая

Сезон : осень-весна

Возрастная категория : с 7 до 10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Овощи по сезону	60	0,58	0,1	2,16	11,10	0,03	9,02	-	-	9,26	20,4	10,16	0,42
134	Котлета рыбная	80	11,84	2,21	7,76	98,2	0,104	0,567	0,007	1,76	52,99	122,57	49,91	0,97
128	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,167	22,88	0,023	-	22,88	97,94	29,27	1,05
376	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	10	58	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,045
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,064	-	-	-	8,0	33,2	5,6	0,44
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,036	-	-	-	4,6	34,8	5	0,62
14	Масло сливочное (порционное)	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,001	-	0,04	-	2,4	2,0	-	0,02
	<b>ИТОГО :</b>		<b>20,31</b>	<b>17,75</b>	<b>68,67</b>	<b>537,9</b>	<b>0,402</b>	<b>32,467</b>	<b>0,07</b>	<b>1,76</b>	<b>100,58</b>	<b>314,21</b>	<b>99,94</b>	<b>3,565</b>

Литература :

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. В.А. Тутельяна, М.П. Могильного, М., 2007
2. Бюллетени ГК СССР по народному образованию «Дошкольное воспитание и общее среднее образование» картотека блюд, 1991 г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах , под ред. В.Т.Лапшиной, М., 1994 г.
4. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» , утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23 июля 2008 г. № 45