



**Примерное 10-дневное меню школьных завтраков 7-11 лет  
на 2020-2021 учебный год**

№ рец.	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
37	Птица тушеная в соусе	80/50	9,2	12,1	4,99	146,2	0,03	10,2	0,2	0,02	14,2	9,1	3,6	0,7
18	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303	0,13	0	0,3	0,05	1,3	6,42	0,11	4,94
3	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,7	2	0,22	0	24,2	0,27	28	0,12
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4	0	2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
п/п	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,04	0	0	2	0,05	1,2	1,5	0	0,02
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24,94</b>	<b>31,48</b>	<b>95,205</b>	<b>737,64</b>	<b>0,86</b>	<b>14,2</b>	<b>3,22</b>	<b>1,52</b>	<b>40,9</b>	<b>37,69</b>	<b>32,91</b>	<b>5,78</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
30	запеканка из творога со сметаной	150/10	10,5	14,1	15,1	279	0,1	0,3	0,09	0,4	585	0,74	123	0,57
1/1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	3,67	0,01	0	8	4	3	0,096
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,7</b>	<b>14,1</b>	<b>30,1</b>	<b>337</b>	<b>0,11</b>	<b>3,97</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>593</b>	<b>4,74</b>	<b>126</b>	<b>0,666</b>
<b>День/неделя: Среда-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
29	Каша молочная	265	3	8	46,7	274,85	0,03	0,2	20,4	8,1	242,1	5,9	21,8	0,47
4	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,8	0,01	0,2	76,47	89,51	12,4	0,5
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4	0	2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
15	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	0	0	4	0,1	2,4	3	0	0,02
16	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,16	2	0,1	200	128	9	0,2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,69</b>	<b>28,79</b>	<b>115,9</b>	<b>718,65</b>	<b>0,08</b>	<b>3,31</b>	<b>26,94</b>	<b>10,7</b>	<b>521,02</b>	<b>248,21</b>	<b>46,6</b>	<b>1,29</b>
<b>День/неделя: Четверг-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
32	Печень тушеная в соусе	100	9,2	8,4	12,3	148	0,1	6	0,06	0	12,5	4,5	12,4	2,18
23	Каша пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,13	0	0,3	0,05	1,3	6,42	0,11	4,94
3/1	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,54	0,03	0	49,16	37,5	10	0,3
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4	0	2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
7	Салат из свеклы с зеленым горошком	75	1,24	3,13	6,15	57,8	0,01	5,7	0,94	0	0,01	0,2	0,6	0,68

16	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,16	2	0,1	200	128	9	0,2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,02</b>	<b>26,07</b>	<b>94,45</b>	<b>686,7</b>	<b>0,27</b>	<b>14,4</b>	<b>3,83</b>	<b>1,55</b>	<b>262,97</b>	<b>197,02</b>	<b>33,31</b>	<b>8,3</b>
<b>День/неделя: Пятница-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
31	Котлета рубленая мясная	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,08	0,15	0,36	2,39	6,3	166,4	32,13	1,69
23	Каша гречневая	150	4,5	6,75	22,35	171	0,13	0	0,3	0,05	1,3	6,42	0,11	4,94
8	Овощи	45	3,75	0,14	10,35	54,75	0,08	8,2	0,59	0	16,08	0,14	0,45	0,5
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4	0	2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
1/1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	3,67	0,01	0	8	4	3	0,096
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,27</b>	<b>18,77</b>	<b>82,9</b>	<b>588,95</b>	<b>0,3</b>	<b>14,02</b>	<b>1,76</b>	<b>3,84</b>	<b>31,68</b>	<b>197,36</b>	<b>36,89</b>	<b>7,226</b>
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
29	Каша молочная	200	4,8	8,2	30,4	222	0,04	0,2	20,2	0	208,4	38,6	7,9	0,47
4	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,8	0,01	0,2	76,47	89,51	12,4	0,5
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4	0	2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
15	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,1	75	0	0	14	0,1	2,4	3	0	0,02
16	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,16	2	0,1	200	128	9	0,2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,29</b>	<b>26,19</b>	<b>85,4</b>	<b>637,4</b>	<b>0,08</b>	<b>3,16</b>	<b>36,71</b>	<b>1,8</b>	<b>487,27</b>	<b>279,51</b>	<b>30,5</b>	<b>1,19</b>
<b>День/неделя: Вторник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
59	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150/10	19,2	4,3	34,5	346,4	0,2	0,03	0	8	460	26	128,4	0,7
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4	0	2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
1/1	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,01	3,67	0,01	0	8	4	3	0,096
п/п	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,04	0	0	7	0,05	1,2	1,5	0	0,02
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,54</b>	<b>8,28</b>	<b>71,965</b>	<b>533,84</b>	<b>0,21</b>	<b>5,7</b>	<b>7,51</b>	<b>9,45</b>	<b>469,2</b>	<b>51,9</b>	<b>132,6</b>	<b>0,816</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
31	Биточки рубленые из птицы	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,08	0,15	0,36	2,39	6,3	166,4	32,13	1,69
23	Каша пшеничная	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,13	0	0,3	0,05	1,3	6,42	0,11	4,94
8	Овощи консервированные	60	2,2	0	11,2	58	0,11	14,2	0,08	0	17,2	0	0	0,8
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4	0	2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
3	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,7	2	0,22	0	24,2	0,27	28	0,12
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,72</b>	<b>22,63</b>	<b>97,8</b>	<b>700,7</b>	<b>1,02</b>	<b>18,35</b>	<b>1,46</b>	<b>3,84</b>	<b>49</b>	<b>193,49</b>	<b>61,44</b>	<b>7,55</b>
<b>День/неделя: Четверг -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
33	Плов из птицы	230	9,4	14,95	41,6	379,5	0,087	4,67	0,644	0,15	105,4	5,62	24,68	1,25
8	Овощи	45	1	2,51	4,92	46,26	0,01	5,7	0,94	0,94	26,05	0	12,98	0,86
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4	0	2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
3	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,7	2	0,22	0	24,2	0,27	28	0,12

	Итого за завтрак		17,7	22,42	95,42	681,16	0,797	14,37	2,304	2,49	155,65	26,29	66,86	2,23
	День/неделя: пятница -2													
	Завтрак													
35	Рыба тушенная с овощами	80/50	8,48	4,08	4,48	89,6	0,1	2,16	0,01	0,82	52,11	238,46	59,77	2,16
20	Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,14	8,1	5,5	1,5	38,9	59,8	17	0,6
7	Салат из свеклы с зеленым горошком	75	1,24	3,13	6,15	57,8	0,01	5,7	0,94	0	0,01	0,2	0,6	0,68
п/п	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,1	0,36	22,4	96,4	0	2	0,5	1,4	0	20,4	1,2	0
1/2	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	0,01	3,67	0,01	0	8	4	3	0,4
	Итого за завтрак		15,98	11,89	71,24	446,15	0,26	21,63	6,96	3,72	99,02	322,86	81,57	3,84
	Итого всего за 10 дней		198,85	210,62	840,38	6068,19	3,987	113,11	90,794	39,31	2709,7	1559,1	648,68	38,888
	Итого среднее за 10 дней		19,885	21,062	84,038	606,819	0,3987	11,311	9,0794	3,931	270,97	155,91	64,868	3,8888

При составлении меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПЮП при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г "Хлебпродинформ"
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПЮП при общеобразовательных школах под
3. Программа "Калькулятор калорий" под редакцией Поповой