

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
г. Воронежа и Воронежской области в 2020/2021 учебном году**



День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша пшениная жидкая молочная	200	7,43	4,47	36,9	258,0	0,21	1,17	0,028	1,8	13,6	181,37	47,6	1,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,008	0,15	264	150,00	10,5	0,3
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО		21,63	24,77	85,19	693,36	0,34	12,98	0,1	2,72	444,8	504,37	128	2,86

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
185	Запеканка рисовая	160	3,46	9,9	33,7	222,86	0,2	0,02	0,041	1,22	21,97	48,14	21,0	0,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,020	0	125,78	90	14,0	0,1
	Бийогурут	200	8,8	5,00	9,4	106,00	0,08	1,4	0,040	0	260,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	12,67	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	Итого		20,51	18,98	97,16	611,02	0,39	15,39	0,101	1,99	444,61	372,88	76,67	1,66

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5%жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,01	0,1	0,044	0,02	30,70	21,9	3,4	0,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		17,66	22,8	63,24	547,56	0,14	13,62	0,17	1,1	183,92	166,72	59,7	4,24

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
210	Омлет натуральный	150	12,93	19,06	2,94	289,6	0,15	0,26	0,3	0,75	103,08	225,75	16,18	0,75
306	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		18,89	21,46	32,24	443,66	0,21	7,97	0,311	2,81	137,92	294,91	40,31	1,89

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осеннее-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,78	30,45	195,7	0,04	0	0	0,8	11,1	37,2	5,7	0,57
268/330	Биточки из говядины с соусом сметанным	80	8,27	9,02	8,79	131	0,04	0,18	0,013	1,8	28,56	79,71	25,47	1,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Булочка	50	2,95	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	0,09	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		21,43	21,48	94,8	635,96	0,2	1,56	0,123	3,41	194,67	270,49	58,79	2,84

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
182	Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром	200	5,1	10,12	43,40	291	0,06	1,17	0,058	0,21	130,39	138,14	22,12	0,50
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр (Российский)	15	3,48	4,43	0	54,0	0,005	0,1	0,03	0,08	132	75,0	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	0,06	1,6	0,03	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого		14,24	18,25	70,56	510,36	0,145	2,87	0,118	0,55	419,19	355,14	55,27	1,35

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
223	Запеканка из творога	160	14,58	14,0	23,1	296	0,08	0,62	0,086	0,5	122,42	108,22	31,0	0,88
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		16,94	21,95	57,69	514,76	0,134	13,52	0,126	1,08	153,22	144,82	56,3	4,22

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
227	Рыба припущенная	80	13,8	7,1	0,17	122,2	0,07	0,62	0,05	0,47	28,87	151,11	22,9	0,63
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,033	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Итого		20,06	18,23	44,99	425,69	0,27	5,7	0,124	0,99	198,72	341,26	71,6	2,14

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
211	Омлет с сыром запеченный	150	15,0	18,0	3,7	237	0,09	3,9	0,24	0,3	248,6	300,3	21,8	3,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		18,21	23,8	49,45	485,96	0,15	13,93	0,268	1,07	274,7	351,5	71,8	4,12

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
завтрак														
189	Запеканка рисовая с тыквой	180	4,7	8,7	39,26	282,9	0,4	2,8	0,05	1,5	33,4	91,1	30,56	0,93
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,97	2,18	15,9	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14,0	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Булочка с повидлом	50	3,5	1,2	27,5	134,8	0,05	1,26	0	0,51	32,26	37,34	7,07	0,5
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого		15,25	12,78	113,32	661,06	0,55	15,36	0,07	2,67	204,04	263,84	100,23	2,35

	белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-завтрак	21,63	24,77	85,19	693,36	0,34	12,98	0,1	2,72	444,8	504,37	128	2,86
2-завтрак	20,51	18,98	97,16	611,02	0,39	15,39	0,101	1,99	444,61	372,88	76,67	1,66
3-завтрак	17,66	22,8	63,24	547,56	0,14	13,62	0,17	1,1	183,92	166,72	59,7	4,24
4-завтрак	18,89	21,46	32,24	443,66	0,21	7,97	0,311	2,81	137,92	294,91	40,31	1,89
5-завтрак	21,43	21,48	94,8	635,96	0,2	1,56	0,123	3,41	194,67	270,49	58,79	2,84
6-завтрак	14,24	18,25	70,56	510,36	0,145	2,87	0,118	0,55	419,19	355,14	55,27	1,35
7-завтрак	16,94	21,95	57,69	514,76	0,134	13,52	0,126	1,08	153,22	144,82	56,3	4,22
8-завтрак	20,06	18,23	44,99	425,69	0,27	5,7	0,124	0,99	198,72	341,26	71,6	2,14
9-завтрак	18,21	23,8	49,45	485,96	0,15	13,93	0,268	1,07	274,7	351,5	71,8	4,12
10-завтрак	15,25	12,78	113,32	661,06	0,55	15,36	0,07	2,67	204,04	263,84	100,23	2,35
	184,82	204,5	708,64	5529,39	2,529	102,9	1,511	18,39	2655,79	3065,93	718,67	27,67