

Утверждено
Директор МБОУ «Средняя школа № 1»
г. Кострома
21.08.2015 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4

КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный

Москва, Дели плюс, 2015

сезон осень-зима

Прием пищи, наименование блюд

Пищевые вещества

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

Масса порции (г)

Б

Ж

У

В

С

А

Са

Р

Mg

Fe

ЗАВТРАК, день 1

2 Бутерброд с повидлом

30/20 /5

2,40

3,87

27,8

156,00

0,04

0,10

20,0

10,0

22,8

5,60

0,60

281 Биточки паровые

80

7,38

6,22

6,09

110,00

0,04

0,01

17,6

15,4

73,0

13,9

0,63

224 Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком

150

14,6

13,8

45,0

366,00

0,09

1,12

60,1

240,00

246,00

37,6

0,94

376 Чай с сахаром

200/15

0,53

0

9,47

40

0

0,27

0

13,6

22,1

11,7

2,13

ПТ Йогурт питьевой

200

5,9

2,5

8,5

87

0,03

0,6

0,02

119

91

14

0,1

ПТ Хлеб пшеничный

30

2,36

0,3

14,4

70,14

0,03

0

0

6,9

26,1

9,9

0,33

ЗАВТРАК, день 2

3 Бутерброд с сыром

30/15 /5

6,16

7,79

14,8

154

0,04

0,11

54,5

142

109,5

11,7

0,48

174 Каша ячневая с молоком/масло сливочное

200/5

7,31

10,9

39,2

286,00

0,12

0,96

54,8

162,04

241,51

36,4

0,94

299 Суфле из кур

80

7,77

12,0

0,63

142,00

0,04

0,77

69,6

30,3

50,9

9,26

0,59

ПТ	Кондитерское изделие (печенье затыжное)	20	1,7	2,26	13,0	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		29,08	34,04	108,23	839,14	0,27	3,17	191,90	452,47	456,54	95,88	4,54
	ЗАВТРАК , день 3												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,8	136,00	0,03	0,00	40,0	8,40	22,5	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,0	26,0	102,00	18,0	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
209	Яйцо диетическое вареное	1/40	5,02	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,9	100,6	0,04	0,3	20	123,5	90	14	0,13
406	Пирожок с фаршем из свежей капусты	50	3,04	1,42	18,2	98	0,05	0,45	2,5	12,67	31,37	12,53	0,59
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		32,91	43,21	74,01	936,74	0,59	0,75	191,50	214,39	552,62	199,18	8,16
	ЗАВТРАК , день 4												
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	20,5	15,2	39,0	378,00	0,08	0,66	90,1	272,00	300,50	38,0	0,90

377	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,3 3	23,2 0	12,2 7	2,13
ПТ	Кефир 3,2 жирности	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188, 8	28	0,21
374	Шарлотка с яблоками	100	3,7	0,15	39,6	209,8	0,06	2,16	42,5	38,2	58,9	17,3	1,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4 9	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		38,1 9	30,3 1	123, 58	972,54	0,29	6,15	172, 60	583, 63	657, 40	114, 67	5,94
	ЗАВТРАК , день 5												
3	Бутерброд с сыром	30/15 /5	6,16	7,79	14,8 3	154	0,04	0,11	54,5	142	109, 5	11,7	0,48
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,0 0	28,0 0	3,06	320,00	0,01	0,30	375, 00	110, 00	261, 00	18,7 2	3,10
295	Котлеты, рубленые из птицы	80	12,1 6	10,8 8	10,8 0	189,76	0,06	0,16	16,0 0	35,2 0	76,8 0	20,0 8	1,76
376	Чай с сахаром	200/1 5	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,1 3	11,7 3	2,13
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затыжное)	20	1,7	2,26	13,0 8	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4 9	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		37,9 1	49,2 3	65,7 3	835,90	0,16	0,84	458, 50	315, 90	512, 93	75,1 3	8,00
	ЗАВТРАК , день 6												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,8 9	136,00	0,03	0,00	40,0 0	8,40	22,5 0	4,20	0,35
208	Лапшевник с творогом	155	13,3 3	12,9 6	30,2	291	0,07	0,26	70,4	102, 4	158, 2	19,9 1	0,95
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,9	100,6	0,04	0,3	20	123,	90	14	0,13

420	Сосиска, запеченная в тесте	50	4,8	6,92	13,4	135	0,07	0	3,75	134,68	52,23	12,09	0,75
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		27,05	30,55	108,98	819,34	0,26	4,56	134,15	389,98	363,03	68,10	5,31
	ЗАВТРАК, день 7												
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,16	7,79	14,8	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,9	208,00	0,22	2,08	32,0	221,915	915,40	79,6	2,10
300	Суфле из кур с рисом	80	7,77	12,04	0,63	142,00	0,04	0,77	69,6	30,3	50,9	9,26	0,59
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,5	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	Итого:		29,69	28,63	95,31	700,14	0,38	5,04	156,16	689,84	780,72	164,16	5,64
	ЗАВТРАК, день 8												
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,8	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
222	Пудинг из творога с джемом	180/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
448	Кондитерское изделие кекс Здоровье	25	1,35	5,29	14,2	110	0,02	0,03	11	9,6	5,6	18,9	0,66

376	Чай с сахаром	200/1 5	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,1 3	11,7 3	2,13	
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0 0	0,00	16,0 0	11,0 0	9,00	2,20	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4 9	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		35,0 6	31,5 3	113, 35	880,14	0,28	11,1 4	119, 00	293, 30	466, 73	99,7 3	7,79	
	ЗАВТРАК , день 9													
3	Бутерброд с сыром	30/15 /5	6,16	7,79	14,8 3	154	0,04	0,11	54,5	142	109, 5	11,7	0,48	
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/1 0	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3	
209	Яйцо диетическое вареное	1/40	5,02	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133, 33	11,1 1	25,5 6	2	
ПТ	кефир 3,2 жирности	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188, 8	28	0,21	
456	Коржик молочный	75	4,89	8,43	47,6 8	286	0,08	0,05	8	19,2	48,5	17,8	0,85	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4 9	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого:		31,0 1	36,7 9	132, 28	999,54	0,63	4,59	274, 10	655, 73	588, 81	124, 46	6,17	
	ЗАВТРАК , день 10													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,8 9	136,00	0,03	0,00	40,0 0	8,40	22,5 0	4,20	0,35	
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,6 2	0,36	238,00	0,13	0,00	29,0 0	26,0 0	102, 00	18,0 0	1,20	
317	Овощи в молочном соусе	150	3,93	2,85	13,2 0	90,90	0,07	12,1 0	14,3 0	63,1 0	77,1 0	30,2 0	0,75	

[illegible]

[illegible]

70	Огурец соленый порционно	60	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
115	Суп рисовый с курой	250/15	0,56	4,89	0,01	51,50	0,57	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	0,06	201,90	28,50	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	0,20	185,00	3,52	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	0,02	196,38	47,26	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Фрукт груша	100	0,39	0,3	0,3	44	10,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	0,03	70,14	14,49	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	0,02	65,00	13,38	0,00	0,00	5,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		24,97	24,88	0,64	826,92	118,02	21,00	1057,82	129,28	623,22	130,25	14,97
	ОБЕД, день 4												
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	0,1	97,88	8,9	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	0,10	100,13	15,70	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	0,07	104,3	7,5	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	1,16	109,73	19,13	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
350	Кисель плодовой	200	0	0	0,02	125	29	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,02	86,6	20	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	0,03	70,14	14,49	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33

ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,3 8	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,1 0	27,3 8	0,62
ПТ	Итого:		23,0 5	15,6 6	128, 10	759,78	1,52	22,4 0	66,2 5	346, 65	495, 35	141, 18	7,41
40	ОБЕД, день 5												
	Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,4 4	0,02	22,8 7	113, 24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,2 0	18,0 9	16,5 8	295,00	0,12	6,76	0,00	30,5 0	205, 75	42,4 8	3,86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4 9	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,3 8	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,1 0	27,3 8	0,62
	Итого:		28,1 8	29,7 7	88,6 5	781,44	0,41	134, 50	19,8 2	93,3 0	438, 52	138, 93	7,33
	ОБЕД, день 6												
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
95	Рассольник домашний с говядиной	250/1 5	2,2	5,2	15,6 8	120,5	0,15	7,26	0,03	24,4 5	69,8 5	27,4 7	0,92
227	Рыба припущенная с соусом	80	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,7 2	103, 16	24,5 0	0,50
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,0 0	210,11	0,02	0,00	27,0 0	2,61	61,5 0	19,0 0	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8 8	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18

338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4 9	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,3 8	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,3 8	0,62
	Итого:		20,7 1	13,9 0	120, 02	730,81	0,34	25,4 9	27,5 3	83,1 8	344, 31	162, 25	4,03
	ОБЕД , день 7												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,0 0	0,01	28,0 0	17,1 0	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	250/1 5	2,50	5,80	11,3 0	113,00	1,14	38,2 5	30,1 8	30,1 8	0,64	142, 40	0,11
260	Гуляш из говядины	100	14,5 5	16,7 9	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,8 1	154, 15	22,0 3	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,8 2	203, 85	135, 75	4,56
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4 9	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,3 8	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,1 0	27,3 8	0,62
	Итого:		32,0 4	33,5 7	80,4 9	881,86	1,56	78,1 7	30,1 9	122, 01	441, 94	345, 46	11,4 8
	ОБЕД , день 8												
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
115	Суп с крупой	250/1 0	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,0 0	78,4 4	12,8 2	0,85
295	Котлеты, рубленые из птицы	80	12,1 6	10,8 8	10,8 0	189,76	0,06	0,16	16,0 0	35,2 0	76,8 0	20,0 8	1,76

[illegible]

20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,1 5	28,6 2	13,3	0,48	
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,2 5	128,25	0,15	1,00	0,00	82,5 0	327, 50	47,5 0	2,25	
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	80	8,27	10,0 2	8,79	131,00	0,04	0,18	12,5 0	28,5 6	99,7 1	29,4 7	1,45	
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,5 0	201,90	0,06	0,00	0,00	30,0 0	239, 00	17,0 0	5,00	
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68	
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0 0	0,00	16,0 0	11,0 0	9,00	2,20	
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,4 9	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33	
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,3 8	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,1 0	27,3 8	0,62	
	Итого:		25,7 0	27,8 6	123, 02	833,94	0,38	18,6 3	12,5 0	186, 81	758, 03	153, 55	13,0 1	