



Директор школы: Т.А. Любимова

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреевская средняя общеобразовательная школа**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015
сезон осень-зима

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<i>ЗАВТРАК, день 1</i>													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/15	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
181	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250/10	7,53	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45	40,88	165,8	137,18	21,325	0,33
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	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	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
			20,3	11,93	111,66	642,41	0,17	1,42	60,9	318,65	316,61	69,155	3,71
<i>ОБЕД, день 1</i>													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	250/5	1,78	4,9	6,13	75,7	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
226	Рыба отварная треска с маслом	100/8	17	7,11	0,81	134,55	0,05	0,61	43,45	50,6	171,46	23,28	0,06
304	Рис отварной	200	4,89	7,2	37,3	280,15	0,03	0,00	36,00	3,48	82,00	25,33	0,69
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
	Итого:		31,43	25,69	126,9	918,8	0,27	29,86	79,45	144,7	421,84	232,57	4,69

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 2													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	210/15	25,32	18,78	48,18	466,94	0,10	0,82	111,3	336,00	371,21	46,94	1,11
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	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
209	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0	100,00	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого:		44,28	32,34	113,44	925,68	0,24	2,26	265,8	643,58	612,12	105,5	5,14
ОБЕД, день 2													
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0	17,21	32,12	17,62	0,83
96	Рассольник ленинградский	250/15/5	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
284	Запеканка картофельная с мясом и соусом	250	24,67	27,67	30,64	463,23	0,38	7,62	14,91	73,56	427,36	160,42	5,78
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	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
фрукт	Груша свежая	100	0,4	0,31	10,31	45,51	0,03	5,00	0	19	16,00	12,00	2,31
	Итого:		35,52	40,73	129,26	1026,9	0,75	147,22	14,91	156,4	608,26	291,97	12,27

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 3													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	250/10	7,56	13,00	36,59	293,58	0,20	0	25,00	31,5	181,88	122,5	4,0
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
	Итого:		17,06	23,67	91,58	647,08	0,32	0,3	85	173,75	337,88	157,2	5,03
ОБЕД, день 3													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
115	Суп рисовый с курой	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	7,14	10,50	39,9	282,66	0,08	0,00	0,00	16,8	48,30	10,50	1,05
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
338	Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
	Итого:		30,84	34,4	126	998,16	0,78	31,4	1057,82	143,79	473,32	143,33	13,99

	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 4													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	27,33	20,27	52,00	504,00	0,11	0,88	120,13	362,67	400,67	50,67	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	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
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
	Итого:		40	31,04	119,65	936,5	0,23	4,31	180,13	638,25	678,97	113,04	4,69
ОБЕД, день 4													
24	Салат из огурцов и помидоров свежих с растительным маслом	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	0	24,67	26,22	16,66	0,73
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	100	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4,11	3,11	25,51	146,31	1,55	5,00	44,20	51,00	102,6	35,60	1,15
350	Кисель фруктовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
ПТ	Итого:		26,27	16,69	139,59	838,05	2,3	84,7	85,3	373,32	550,92	182,32	5,75

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 5													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20	37,33	4,08	426,67	0,01	0,4	500	146,67	348,00	24,96	4,13
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	40	3,4	4,52	26,16	124	0,04	0	26	16,4	34,8	6	0,4
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
	Итого:		34,03	50,14	78,69	861,57	0,14	0,78	580,5	328,92	557,93	70,89	7,69
ОБЕД, день 5													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
97	Суп картофельный на мясном бульоне	250	2,35	2,80	16,45	100,40	0,20	12,00	0	17,05	76,60	31,08	1,18
246	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	11,84	11,5	3,75	165,84	0,09	4,66	0	19,25	57,91	17,59	1,91
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	19,47	280,00	186,67	6,68
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
	Итого:		35,29	27,25	180,08	1114,79	0,71	52,46	0,01	112,46	573,31	339,6	12,52

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 6													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/10	8,75	5,1	46,88	263,80	0,28	2,64	40,59	281,05	400,02	100,96	2,66
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Вагрушка с повидлом	30	1,7	6,3	17,4	133,00	0,02	0	0,01	0,20	0,03	0,05	0,24
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
	Итого:		19,95	22,07	119,27	750,3	0,42	2,94	100,6	423,5	556,05	135,71	3,93
ОБЕД, день 6													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,56	112,7	0,09	8,37	19,8	19,86	66,24	24,13	0,09
95	Рассольник домашний с говядиной	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	44,0	96	25,1	2,2
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	0	0	40,0	318,67	22,67	6,67
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
	Итого:		34,68	37,17	147,65	1075,1	0,51	19,83	39,83	165,16	660,46	178,63	14,47

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 7													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
219	Сырники из творога с маслом сливочным	200	12,59	14,53	8,15	213,33	0,04	0,17	6,47	107,33	152,77	15,39	0,47
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	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	Итого:		29,19	27,32	75,53	610,23	0,18	2,36	61,03	548,62	584,57	97,29	3,64
ОБЕД, день 7													
71	Огурец свежий (грунтовый) порционный	70	0,56	0,07	1,75	9,87	0,01	0,02	0	16,1	29,4	9,80	0,42
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
227	Рыба припущенная с соусом	100	11,18	2,48	2,61	77,5	0,06	0,54	0,62	18,27	128,95	30,63	0,63
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4,11	3,11	25,51	146,31	1,55	5,00	44,20	51,00	102,6	35,60	1,15
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
	Итого:		26,75	13,22	136,96	789,18	2,9	55,61	75	152,8	389,69	335,29	4,88

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 8													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/15	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
175	Каша из пшена и риса молочная	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,5	2,38	89,5	115,38	160	33,38	1,63
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
448	Кондитерское изделие кекс Здоровье	25	1,35	5,29	14,27	110	0,02	0,03	11	9,6	5,6	18,9	0,66
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
	Итого:		12,35	20,41	104,72	652,15	0,61	2,78	120,5	158,83	254,03	86,11	5,57
ОБЕД, день 8													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
115	Суп с крупой	250/10	1,20	4,90	2,60	52,60	0,06	1,20	0,01	16,00	78,44	12,82	0,85
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	44,0	96	25,1	2,2
321	Капуста тушеная	200	3,69	6,45	14,37	130,4	0,16	0,04	20,52	97,4	72,00	37	1,45
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
	Итого:		29,61	32,55	137,54	963,36	0,51	15,24	40,53	226,49	436,94	202,58	8,27

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 9													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/10	27,33	20,27	52,00	504,00	0,11	0,88	120,13	362,62	400,67	50,6	1,2
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	40	3,4	4,52	26,16	124	0,04	0	26	16,4	34,8	6	0,4
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
	Итого:		44,61	33,75	143,14	1023,9	0,26	2,32	200,63	664,6	599,58	110,36	4,63
ОБЕД, день 9													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0	34,40	37,13	19,70	1,72
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/15/10	1,90	5,08	12,19	102,11	0,05	10,69	0,00	35,75	55,03	27,19	1,22
246	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	11,84	11,5	3,75	165,84	0,09	4,66	0	19,25	57,91	17,59	1,91
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	19,47	280,00	186,67	6,68
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
	Итого:		34,41	28,79	178,58	1095,31	0,57	33,91	0	172,82	555,97	339,61	15,97

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 10													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
401	Оладьи со сливочным маслом	160	11,64	18,73	61,67	462	0,23	0,56	67,5	127,58	188,2	49,16	2,10
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	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
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
	Итого:		22,69	32,92	106,72	827,74	0,32	3,89	147,5	398,21	448,8	103,53	5,12
ОБЕД, день 10													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	100	10,34	12,53	10,99	163,5	0,05	0,23	15,63	35,7	124,64	36,84	1,81
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	6,91	10,16	38,61	273,54	0,08	0,00	0,00	40,65	323,80	23,03	6,78
350	Кисель фруктовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	10,25	43,5	16,5	0,55
ПТ	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,76	132	0,04	0	0	12,6	52,2	54,76	1,24
	Итого:		32,16	33,13	148,57	1003,84	0,42	8,68	15,63	198,25	900,26	191,93	13,79