



*Примерное десятидневное меню горячих завтраков  
по МАОУ – Лопушская СОШ им. Н.М.Грибачева  
для обучающихся начальных классов  
в осенне-зимний период  
на 2020-2021 учебный год*

## 1 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,3	0,5	0	0	146,92	0	0	0,9
685	Чай	200	0	0	15,98	63,84	0	0,26	0	0	11,6	8	6	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Сыр российский	15	3,48	4,42	0	54,6	0,54	0,7	0,26	0,5	132	6,1		
	Печенье	20	1,15	2,36	14,98	85,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>14.4</b>	<b>14.68</b>	<b>82.25</b>	<b>519.94</b>	<b>0.87</b>	<b>1.46</b>	<b>0.26</b>	<b>0.89</b>	<b>297.42</b>	<b>40.2</b>	<b>15.9</b>	<b>1.77</b>

2 ДЕНЬ

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8.5	11.5	38.8	292.1	0.25	53.1	0.3	0	146	213	66	3
686	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	0	3.14	0	0	14.22	0	0	0.36
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
	Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03	0	0	0	5.98	0	0	0.43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>13.15</b>	<b>14.48</b>	<b>88.22</b>	<b>534.66</b>	<b>0.31</b>	<b>56.24</b>	<b>0.3</b>	<b>0.39</b>	<b>173.1</b>	<b>239.1</b>	<b>75.9</b>	<b>4.12</b>

## 3 ДЕНЬ

№ ре ц	Наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белк и	жир ы	углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43 1	Печень по- строгановски	80	21.76	16.8	6.08	262.4	163.2	0.5 1	300. 8	1.0 4	58.7 2	160.8	11.6	3.4 2
29 7	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.88	4.09	39.74	231.28	0.2	0	0	0	14.5 7	209.4 8	139.6 5	5
68 5	Чай	200	0	0	15.98	63.84	0	0.2 6	0	0	11.6	8	6	0.5 4
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.3 9	6.9	26.1	9.9	0.3 3
	Вафля	16	0.8	5.12	9.28	58.56	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>476</b>	<b>31.27</b>	<b>26.31</b>	<b>85.57</b>	<b>686.08</b>	<b>163.4 3</b>	<b>0.7 7</b>	<b>300. 8</b>	<b>1.4 3</b>	<b>91.7 9</b>	<b>404,3 8</b>	<b>167.1 5</b>	<b>9.2 9</b>

## 4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Биточки	80	10.88	20.32	14.56	284.8	0.09	0.03	33.75	11.06	37.13	194.13	31.38	1.63
332	Макаронные изделия с сливочным маслом	150	10.17	7.49	28.43	201.4	0.08	0	0	2.59	15.96	45.89	9.98	1
	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	1.34	0	3.01	21.71	0	8.35	0	0	19.21	20.04	11.69	0.5
692	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.32	7.36	0	0	190.62	0	0	0.14
	Хлеб ржаной	30	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	0	0	0.54	13.8	63.5	15	1.86
	Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76	0	0	0	0	0	00	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>31.48</b>	<b>35.87</b>	<b>112.12</b>	<b>876.95</b>	<b>0.55</b>	<b>15.74</b>	<b>33.75</b>	<b>14.19</b>	<b>276.72</b>	<b>323.56</b>	<b>68.05</b>	<b>5.13</b>

## 5 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.6	9	20.64	187.04	0.18	0.9	0	0	106	0	0	0.46
685	Чай	200	0	0	15.98	63.84	0	0.26	0	0	11.6	8	6	0.54
	Сыр российский	15	3.48	4.42	0	54.6	0.54	0.7	0.26	0.5	132	6.1	0	0
	Яблоко (поштучно)	1	0.2	0.2	3.9	18.8	0	4	0.05	0.2	6.4	9.5	7	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
	Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03	0	0	0	5.98	0	0	0.43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>481</b>	<b>14.79</b>	<b>16.38</b>	<b>78.6</b>	<b>521.28</b>	<b>0.78</b>	<b>5.86</b>	<b>0.31</b>	<b>1.09</b>	<b>268.88</b>	<b>49.7</b>	<b>22.9</b>	<b>2.66</b>

## 6 ДЕНЬ

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша молочная рисовая сливочным маслом	200	6.2	7.9	23.2	188	0.04	0.65	0	0	111.48	75	75	0.17
27	Компот из сухофруктов	200	0.3	47.26	196.38	0.02	0.8	0	0.2	5.84	46	33	0	0.96
	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
	Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85.76	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>9.23</b>	<b>57.72</b>	<b>244.22</b>	<b>320.54</b>	<b>0.14</b>	<b>0.65</b>	<b>0.2</b>	<b>6.1</b>	<b>162.08</b>	<b>125.4</b>	<b>81.6</b>	<b>1.35</b>

## 7 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
371	Рыба припущенная	80	19.7	7.4	0.5	147	7	40	1.9	7.8	26	161.2	26.7	1.4
520	Картофельное пюре	150	3.12	5.1	18.57	132.6	1.54	4.99	44.09	0.2	50.87	102.34	35.31	1.14
686	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	0	3.14	0	0	14.22	0	0	0.36
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
	Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8	0.7	10	0.17	0.6	10	10.5	20	18.7
	Вафля	16	0.8	5.12	9.28	58.56	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>486</b>	<b>35.42</b>	<b>18.4</b>	<b>69.95</b>	<b>596.46</b>	<b>8.67</b>	<b>58.13</b>	<b>46.16</b>	<b>9.14</b>	<b>114.89</b>	<b>337.64</b>	<b>97.01</b>	<b>23.46</b>



## 8 ДЕНЬ

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Макаронные изделия с тертым сыром	200	6,5	5,4	25,2	170,4	0,3	0,5	0	0	146,92	0	0	0,9
693	Какао молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.24	1.6	0	0	152.94	0	0	0.52
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Сыр российский	15	3,48	4,42	0	54,6	0,54	0,7	0,26	0,5	132	6,1		
	Печенье	20	1.15	2.36	14.98	85,76	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>465</b>	<b>18.06</b>	<b>16.1</b>	<b>71.95</b>	<b>499.56</b>	<b>1.11</b>	<b>2.8</b>	<b>0.26</b>	<b>0.89</b>	<b>438.76</b>	<b>32.2</b>	<b>9.9</b>	<b>1.75</b>

## 9 ДЕНЬ

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8.5	11.5	38.8	292.1	0.25	53.1	0.3	0	146	213	66	3
686	Чай с лимоном	200	0.14	0.02	11.34	45.56	0	3.14	0	0	14.22	0	0	0.36
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
	Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03	0	0	0	5.98	0	0	0.43
	<b>ИТОГО:</b>	<b>265</b>	<b>13.15</b>	<b>14.48</b>	<b>88.22</b>	<b>534.66</b>	<b>0.31</b>	<b>56.24</b>	<b>0.3</b>	<b>0.39</b>	<b>173,1</b>	<b>239,1</b>	<b>75.9</b>	<b>4.12</b>

## 10 ДЕНЬ

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)				Минеральные вещества (мг/сут)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
36	Тефтели мясные	80	21.32	9.93	0.87	178.12	0.1	1.25	25	1.5	18.43	274.13	33.6	4.18
297	Гречневая каша рассыпчатая	150	8.88	4.09	39.74	231.28	0.2	0	0	0	14.57	209.48	139.65	5
	Овощи свежие нарезке	60	1.34	0	3.01	21.71	0	8.35	0	0	10.21	20.04	11.69	0.5
692	Кофейный напиток	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.32	7.36	0	0	190.62	0	0	0.14
	Хлеб ржаной	30	3.36	0.66	29.64	137.94	0.06	0	0	0.54	13.8	63.6	15	1.86
	Пряник	35	2.14	2.66	23.59	126.86	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>41.62</b>	<b>22.38</b>	<b>118.35</b>	<b>841.25</b>	<b>0.71</b>	<b>16.96</b>	<b>25</b>	<b>2.43</b>	<b>254.53</b>	<b>593.35</b>	<b>206,84</b>	<b>12.01</b>

**Наименование сборника рецептов:** «Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, «Хлебпродинформ», Москва 2004 год