

СОГЛАСОВАНО:

Врио заместителя

Руководитель
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области



Е.В. Ковалев

И.И. Родионова

СОГЛАСОВАНО:

Министр общего и
профессионального образования
Ростовской области



Л.В. Балина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,02	22,73	2,29	263,86	0,1	0,2	0,3	4,4	98,4	16,4	218,2	2,4
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	1,92	0,12	3,96	24	0,1	2,5	0	0,7	11,3	11,8	34,8	0,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,18	0,18	28,362	116,91	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	20,7	117	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
Итого за прием пищи: 470				17	31,15	55,372	595,07	0,3	4,3	0,4	6,6	135,6	49,1	300,9	4,6



2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/20	40,3	12,1	36,5	252	0	0,4	0,1	2,1	220,3	29,1	259,6	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14	56	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	20,7	117	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
Итого за прием пищи: 430				42,18	20,22	71,26	498,3	0,1	0,4	0,2	3,3	245,9	51,4	310,9	2,3

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛ. И САХАРОМ	250/10/5	8,281	9,018	38,559	269,33	0,2	0,5	0	1,4	127,9	58,5	191,6	1,5
2008	433	КАКАО НАПИТОК	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0	0,4	0	0	81,2	24,2	74,0	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,15	10,35	58,5	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
Итого за прием пищи: 500				12,649	20,34	66,758	449,395	0,2	0,9	0,07	2,0	215,9	91,0	288,6	2,9

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	78	14,8	5,4	15,5	165	0,1	0,4	0	3,1	36,3	39,8	170,7	1,1
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,5	4,5	23,7	253,06	0,2	12	0	1,9	20,2	31,5	79,8	1,5
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	75	0,6	0	1,3	9,8	0	3,8	0	0	17,3	10,5	18	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,15	10,35	58,5	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14	56	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи: 528				20,8	10,5	64,85	542,36	0,3	16,2	0	5,5	92,5	95,9	296,9	4,3

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.



7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	10,6	15,28	36,96	255,68	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3
2008	209	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,538	5,959	48,031	276,11	0,1	0	0	1,5	18,4	9,8	53,1	
2008		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый	60	1,92	0,12	3,96	24	0,1	2,5	0	0,7	11,3	11,8	34,8	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	20,7	117	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,33	1,5	48,031	117	0	0,3	0	0	64,9	17,9	61,4	0,6
Итого за прием пищи: 590				25,186	23,159	122,421	821,89	0,5	2,8	0	3,2	131,3	70,4	305,8	4,6



8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ, САХАРОМ	250/5/10	6,3	7,09	44,8	269	0	0,5	0	0,3	113,8	30,3	127,0	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14	56	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	10,35	58,5	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	4,8	0	60	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
Итого за прием пищи: 505				12	12,04	69,15	443,5	0	0,6	0	0,8	264,5	49,7	230,4	1,9

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,02	22,73	2,29	263,86	0,1	0,2	0,3	4,4	98,4	16,4	218,2	2,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,5	2	3,25	32,8	0	2,8	0,2	0	36,9	13,5	33,3	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,15	10,35	58,5	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	21,6	104,2	0	0,3	0	0	64,9	17,9	61,4	0,6
Итого за прием пищи: 475				14,75	26,38	28,66	504,26	0,1	3,3	0,5	4,9	206,0	56,1	333,9	4,1

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	86	18,4	17,8	110,5	279	0,2	12,6	5,8	3,5	17,0	19,9	264,3	5,6
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,8	5,7	34	210	0,1	0	0	0,1	29,2	28,4	118,1	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	75	0,6	0	1,3	9,8	0	3,8	0	0	17,3	10,5	18	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	20,7	117	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,33	1,5	12,7	149,1	0	0,3	0	0	64,9	17,9	61,4	0,6
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	4,8	0	60	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
Итого за прием пищи: 576				23,332	17,415	75,452	574,93	0,3	16,8	5,8	4,6	272,0	98,6	578,8	9,9



5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	254/2	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	10,5	17,8	1,2	205	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА	150	4,5	5,1	21,9	151	0,2	0	0	3,4	18,6	90,3	134,6	3,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	75	0,6	0	1,3	9,8	0	3,8	0	0	17,3	10,5	18	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	20,7	117	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14	56	0	0	0	0	12,9	5,8	7,4	0,7
Итого за прием пищи: 555				19,4	23,2	59,1	538,8	0,5	3,8	0	4,4	85,5	137,5	316,5	6,7

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СМЕТАНОЙ	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2	0,1	0,2	0,1	3,0	199,6	28,0	255,6	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,1	25,17	145	0	0,4	0	0	81,2	24,2	74,0	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	20,7	117	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,8	4,8	0	60	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2
Итого за прием пищи: 439				56,332	53,649	78,869	550,5	0,2	0,7	0,2	4,2	425,5	74,0	448,5	2,8