

«Согласовано»

«Управление Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Калужской области»
отдел административного надзора
И.Н. Панфилова
Главный специалист



« _____ »
2020 г.

« Утверждаю»

Директор школы
МОУ «Основная общеобразовательная
школа»
с. Трубино , Жуковского р – на, Калужской обл.
О.Е. Новикова

«Утверждаю»

Директор
ООО «Калужская Продовольственная
Компания»
И.Н. Кралдина



Примерное двухнедельное перспективное меню для организации завтраков обучающихся в период

с « 01_ » сентября 2020 г по « 31_ » мая 2021 г

с Трубино, 2020 г

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Какао-пудра рисовая молочная	200	220	317,4	9,6	11	45	0,02	0,09	0,4	1,4	30	153	44	1,8
Какао с молоком	200	200	188,7	15,2	6,3	27,3	0,06	5	0,2	0,05	126	113	29	0,9
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3
Масло сливочное, сыр	10/15	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24
Итого завтрак:			828,1	24,01	30,75	113,38	0,22	5,41	0,61	1,65	604,2	413	121,14	3,24

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
				Завтрак											
Фрукт натуральный	140	160	297,2	23,5	4,53	0,08	0,2	0,27	0,8	143	245	25	1,3		
Свежий напиток	200	200	120,6	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1		
Мясо-сливочное, сыр	10/15	10/15	130	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24		
Хлеб пшеничный	50	50	192	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3		
Итого завтрак:			739,8	40,46	64,91	0,22	0,82	0,29	1,1	711,2	482	87,14	1,94		

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Сырники творожные	200	200	249,91	17,17	13,47	13,06	0,06	0,23	0,2	0,7	146,26	247	25,7	0,77
Каша с молоком	200	200	188,7	5,2	6,3	27,3	0,06	5	0,2	0,05	126	113	29	0,9
Молоко стучённое	15	15	20,25	1,05	1,185	1,425	0,009	0,18	0,005	0,003	36,3	30,6	5,55	0,03
Колбаса в/к	10	25	101,6	4,78	9,15	0,05	0,03	0	0	0,15	6,5	45,5	5,75	0,6
Хлеб пшеничный	50	50	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3
Итого завтрак:			843,4	35,78	31	104,85	0,27	6	0,45	0,91	633,5	534,1	112,2	2,68

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Каша пшеничная молочная	200	220	404	11,4	16	53,6	0,02	0,9	0,03	0,4	200	198	35	0,2	
Уголь отварное	40	40	63	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,09	0,18	22	76,8	4,8	0,9	
Кефирный напиток	200	200	120,6	2,97	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1	
Масло сливочное	10	10	75,2	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0	
Хлеб пшеничный	50	50	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3	
Итого завтрак:			854,8	27,05	32,16	114,28	0,19	1,2	0,53	0,78	591	404,8	91,9	1,5	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
Какао пречневая молочная	200	220	313,3	12,1	15,7	30,9	0,02	1,2	0,07	1,7	253	360	48	0,4	
Масло сливочное	10	10	75,2	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0	
Какао с молоком	200	200	188,7	5,2	6,3	27,3	0,06	5	0,2	0,05	126	113	29	0,9	
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3	
Итого завтрак:			769,2	24,9	30,05	99,3	0,22	6,2	0,67	1,85	628	513	115,1	1,6	

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р.	Mg	Fe	
															Б
Завтрак															
Каша манная молочная	200	220	305	22,1	14,7	21,1	0,1	0,3	0,8	0,5	107	209,1	46	1,3	
Масло сливочное, сыр	10/15	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24	
Сладкий напиток	200	200	120,6	2,97	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1	
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3	
Итого-завтрак:		34,28	747,6	31,66	81,48	0,24	0,92	0,82	0,8	675,2	446,1	108,14	1,94		

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Режег натуральный	140	160	297,2	16,9	23,5	4,53	0,08	0,2	0,27	0,8	143	245	25	3,1	
Масло сливочное, сыр	10/15	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24	
Кефир с молоком	200	200	188,7	5,2	6,3	27,3	0,06	5	0,2	0,05	126	113	29	0,9	
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3	
Итого завтрак			807,9	31,31	43,25	72,91	0,28	5,52	0,48	1,05	717,2	505	102,14	4,54	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная	200	220	272,4	18,6	12,8	20,7	0,02	0,6	0,2	0,7	148	247	25,7	0,8	
Кофейный напиток	200	200	120,6	2,97	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1	
Масло сливочное, сыр	10/15	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24	
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3	
Итого, завтрак:			715	30,78	29,76	81,08	0,16	1,22	0,22	1	716,2	484	87,84	1,44	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями (рисовый)	200	220	345,98	10,72	19,5	31,9	0,01	0,7	0,6	0,3	109	108,1	12	0,4
Каша с молоком	200	200	188,7	5,2	6,3	27,3	0,06	5	0,2	0,05	126	113	29	0,9
Масло сливочное, сыр	10/15	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3
Итого, завтрак:			856,68	25,13	39,25	100,28	0,21	6,02	0,81	0,55	683,2	368,1	89,14	1,84

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Запеканка из творога	200	200	320	18,7	15,2	27,1	0,1	0,6	0,02	0,7	279	281	38,4	1,2
Пшенидо.	15	15	88,7	2,1	1,9	15,8	0,02	0,4	0,05	0,01	106	91,6	13,6	0,08
Масло сливочное	10	10	75,2	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0
Фруктовый напиток	200	200	120,6	2,97	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3
Итого завтрак:			796,5	31,37	28,66	103,3	0,26	1,3	0,48	0,91	754	502,6	104,1	1,68

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															Б
Завтрак															
Рислет	140	160	320	18,7	15,2	27,1	0,1	0,6	0,02	0,7	279	281	38,4	1,2	
Кунжубаса в/к	25	25	88,7	2,1	1,9	15,8	0,02	0,4	0,05	0,01	106	91,6	13,6	0,08	
Корейский напиток	200	200	120,6	2,97	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1	
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3	
Итого завтрак:			721,3	28,87	21,46	103,2	0,26	1,3	0,08	0,81	752	499,6	104,1	1,68	

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Каша рисовая молочная	200	220	313,3	12,1	15,7	30,9	0,02	1,2	0,07	1,7	253	360	48	0,4	
Масло сливочное/ сыр	10/15	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24	
Фруктовый напиток	200	200	120,6	2,97	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1	
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3	
Итого завтрак:			755,9	24,28	32,66	91,28	0,16	1,82	0,09	2	821,2	597	110,14	1,04	

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Каша манная молочная	200	220	313,3	12,1	15,7	30,9	0,02	1,2	0,07	1,7	253	360	48	0,4	
Масло сливочное/ сыр	10/15	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24	
Каша с молоком	200	200	120,6	2,97	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1	
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3	
Итого завтрак:			755,9	24,28	32,66	91,28	0,16	1,82	0,09	2	821,2	597	110,14	1,04	

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
Сулугуни молочная	200	220	313,3	12,1	15,7	30,9	0,02	1,2	0,07	1,7	253	360	48	0,4	
Сыр	15	15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24	
Кофейный напиток	200	200	120,6	2,97	3,51	19,3	0	0,3	0,01	0,1	120	90	14	0,1	
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3	
Итого завтрак:			755,9	24,28	32,66	91,28	0,16	1,82	0,09	2	821,2	597	110,14	1,04	