

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТОМСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ТОМСКОГО РАЙОНА

634582, Томская область, Томский район, с.Александровское, ул. Тимирязева 1,  
e-mail: [edu.alex@uotr.ru](mailto:edu.alex@uotr.ru), тел.960-046, ОГРН 1027000768728, ИНН 7014030103, КПП 701401001

Утверждаю  
Директор МБОУ «Александровская СОШ»  
Томского района  
Т.К.Грибова



« 01 » 09 \_\_\_\_\_ г.

## Примерное 10-дневное меню завтраков для детей 1 - 4 классов

I день		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.						Витамины, мг.			Энерге тич. цен-ть, ккал.
№ реп.	Белки			Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	E	C			
		<b>Завтрак</b>														
173		Каша молочная пшеница с маслом	200/10	6,5	9,3	34,5	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,14	0,3	330	
425		Кулинарное изделие	100	6,1	5,1	95,7	11,5	0	47,6	0,7	0	0,08	0,73	0	275	
481		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82	
377		Чай с сахаром, лимоном	200	0,36	0	29,78	58,2	2	0	0	1	1,2	0	60	120,6	
		Бийогурт	270	9	2,7	26,73	270	27	294,3	0,27	0,03	0,8	0,6	1,62	167,4	
		<b>Итого</b>		<b>24,46</b>	<b>17,4</b>	<b>203,51</b>	<b>397,6</b>	<b>62,93</b>	<b>429,78</b>	<b>2,34</b>	<b>1,04</b>	<b>2,3</b>	<b>1,81</b>	<b>61,92</b>	<b>975</b>	

2 день															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.					Витамины, мг.			Энергетич. ценность, ккал.	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	E	C		
	<b>Завтрак</b>														
278/332	Тефтели из говядины с соусом	80/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	1,1	81,7	1,1	0,04	0,01	2,27	5,3	225
302	Каша гречневая	200	5,01	4,19	27,2	18,57	133,3	2,96	198	2,96	0,03	0,21	0,44	0	222
24	Овощи свежие	60	0,4	0	1,6	15,6	8,48	0,36	28,4	0,36	0	0,02	0	3,42	12,4
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	0,63	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	20,2	14,4	6,6	0,32	7,3	0,32	0	0	0,28	68	112,4
	<b>Итого</b>		<b>18,01</b>	<b>19,49</b>	<b>80,2</b>	<b>127,27</b>	<b>177,68</b>	<b>5,37</b>	<b>343,4</b>	<b>5,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>3,33</b>	<b>76,72</b>	<b>653,8</b>

3 день														
№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Энергетич. ценность, ккал.	
			Белки	Жиры	Углев	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E		C
	<b>Завтрак</b>													
293	Птица жареная(запеченая)	100	29,1	24,7	0,2	14,6	144,6	0,68	58,5	33,1	0,1	0	0,58	340
202	Макаронны отварные с маслом	200/5	5,51	9,01	29,1	5,93	7,7	25,1	0,76	0,04	0,11	0,79	0	216
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,34	5,7	61,08	12,96	48,54	0,73	0,012	0,012	0	3,56	82,8
388	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,7	9,76	2,72	2,72	2,6	0,54	0,001	0,24	160	75,8
481	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
	<b>Итого</b>		<b>40,45</b>	<b>39,55</b>	<b>67,5</b>	<b>134,37</b>	<b>178,98</b>	<b>105,04</b>	<b>63,22</b>	<b>33,692</b>	<b>0,293</b>	<b>1,37</b>	<b>164,14</b>	<b>796,6</b>

№ рец.	4 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.					Энергетич. ценность, ккал.					
				Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A		B <sub>1</sub>	E	C		
		<b>Завтрак</b>															
234/330		Биточки рыбные с соусом	80/30	11,85	10,35	11,55	55,7	23,84	255	0,64	0,03	0,09	1,83	0,72	192,5		
312		Картофельное пюре	200	3,12	5,1	18,57	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,12	27,1	176,8		
377		Чай с сахаром, лимоном	200	0,36	0	29,78	58,2	2	0	0	1	1,2	0	60	120,6		
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82		
		Фрукт	180	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,09	0	0,01	0	16	141,4		
		<b>Итого</b>		<b>19,96</b>	<b>16,65</b>	<b>107,2</b>	<b>205,6</b>	<b>125,84</b>	<b>396,4</b>	<b>2,12</b>	<b>1,06</b>	<b>1,57</b>	<b>2,29</b>	<b>103,82</b>	<b>713,3</b>		

5 день		Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Энерге тич. цен-ть, ккал.		
№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порци и гр.	Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>		E	C
	<b>Завтрак</b>													
449	Плов из куриного филе	200	23,7	26,9	35,2	29,4	47,7	166,1	2,1	0,03	0,02	7,26	8,3	489,3
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	20,2	14,4	6,6	7,3	0,32	0	0	0,28	68	112,4
481	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
29	Салат из сырых овощей	60	0,65	3,6	2,27	15,25	11,3	21,4	0,39	0	0,02	0	7,93	44,34
	<b>Итого</b>		<b>28,25</b>	<b>30,8</b>	<b>74,47</b>	<b>102,05</b>	<b>76,6</b>	<b>222,8</b>	<b>3,44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>7,88</b>	<b>84,23</b>	<b>728,04</b>

6 день		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.					Витамины, мг.			Энергети ч. цен-ть, ккал.
№ рец.	Белки			Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	E	C		
		<b>Завтрак</b>													
121		Суп молочный с крупой	200	2,21	2,68	4,61	95,7	10,6	68,2	0,09	19,8	0,03	0,38	0,495	139,2
15		Бутерброд горячий с сыром	60	6,67	8,47	14,98	15,7	59,35	26,72	17	0,11	0,34	0,25	179	
379		Кофейный напиток на молоке	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0,0	144	
		Фрукт	180	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,09	0	0,01	0	16	141,4
		<b>Итого</b>		<b>11,11</b>	<b>12,05</b>	<b>65,09</b>	<b>129,2</b>	<b>135,2</b>	<b>164,97</b>	<b>27,17</b>	<b>36,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,72</b>	<b>16,805</b>	<b>603,6</b>



7 день		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.					Энерге тич. цен-ть, ккал.			
№ рец.	Белки			Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>		E	C	
		<b>Завтрак</b>													
288		Куриное филе запеченное	100	10,5	34,8	0,56	30,4	25,3	220	2,3	148	0,07	6,9	20,4	294
304		Рис отварной с овощами	200/30	3,77	6,1	41,4	1,17	18,6	59,3	0,51	0,03	0,03	0,26	6,2	130
67		Винегрет овощной	60	0,78	1,14	4,26	13,1	11,04	26,88	0,46	0	0,04	0	5,28	30,6
430		Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	60
481		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
		<b>Итого</b>		<b>17,65</b>	<b>42,34</b>	<b>78,02</b>	<b>93,47</b>	<b>68,19</b>	<b>336,65</b>	<b>4,17</b>	<b>148,03</b>	<b>0,21</b>	<b>7,5</b>	<b>31,94</b>	<b>596,6</b>



8 день														
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Энергетич. ценность, ккал.	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	E		C
	<b>Завтрак</b>													
288	Жаркое по-домашнему	80/180	15,2	12,8	46,4	73,28	46,72	300	1,5	0,06	0,3	0,1	26,1	524,8
24	Овощи свежие	60	0,4	0	1,6	15,6	8,48	28,4	0,36	0	0,02	0	3,42	12,4
388	Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,7	9,76	2,72	2,72	2,6	0,54	0,001	0,24	160	75,8
481	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
	<b>Итого</b>		<b>18,6</b>	<b>13,3</b>	<b>80,5</b>	<b>141,64</b>	<b>68,92</b>	<b>359,12</b>	<b>5,09</b>	<b>0,6</b>	<b>0,391</b>	<b>0,68</b>	<b>189,52</b>	<b>695</b>

9 день		Минеральные вещества, мг.										Витамины, мг.			Энерге тич. цен-ть, ккал.	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.					Витамины, мг.					
			Белки	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
	<b>Завтрак</b>															
243	Каша молочная рысовая с маслом	200\10	6,5	9,3	34,5	14,9	22,93	59,88	0,74	0,01	0,15	0,14	0,03	0,14	00,3	248
312	Мультиварное изделие	130	6,1	5,1	55,7	11,5	0	47,6	0,7	0	0,03	0,73	0	0,73	0	278
384	Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	24,96	0,1	0	0	0	0,02	0	0	0	1,4	129,2
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	0,34	0	82
	Фрукт	180	2,13	0,9	30,5	12	63	42	0,09	0	0,01	0	0	0	16	141,4
	<b>Итого</b>		<b>20,59</b>	<b>19,04</b>	<b>198,7</b>	<b>106,36</b>	<b>97,03</b>	<b>177,48</b>	<b>2,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,33</b>	<b>1,21</b>	<b>0,01</b>	<b>1,21</b>	<b>17,7</b>	<b>878,6</b>

10 день		Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Энергетическая ценность, ккал.		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>		E	C
	<b>Завтрак</b>													
202	Макароны отварные с сыром	200/20	8,12	9,55	20,46	0,05	0,14	72	0	0,04	0,11	0,79	0	122,2
14	Масло сливочное	10	0,08	6,72	0,08	0,05	0,03	0,16	0,016	0,016	0,08	0,08	0	73,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	60
	Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,02	0	82
	Биойогурт	270	9	2,7	26,73	270	27	294,3	0,27	0,03	0,8	0	1,62	167,4
	<b>Итого</b>		<b>19,8</b>	<b>19,27</b>	<b>79,07</b>	<b>318,9</b>	<b>40,42</b>	<b>396,93</b>	<b>1,186</b>	<b>0,086</b>	<b>1,06</b>	<b>0,89</b>	<b>1,68</b>	<b>505,35</b>

Используется Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тудельяна. - М.:Де Ли принт, 2017.- 544с.