

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@tomr.gp, тел.960-046, ОГРН 1027000768728, ИНН 7014030103, КПП 701401001

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



« 14 » _____ 2021

Примерное 12-дневное меню завтраков для детей 5-11 классов

1 день															
№ рец.	Прием 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		
	Завтрак														
173	Каша молочная пшеница с маслом	220/10	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	
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34		82	
377	Чай с сахаром, лимон	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	1,62	167,4	
	Итого	0	24,46	17,4	203,51	397,6	62,93	429,78	2,34	1,04	2,3	1,21	61,62	975	

2 день		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.					Витамины, мг.			Энергет ич. цен- ть, ккал.
№ реп.	Белки			Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C		
		Завтрак													
278/ 332		Тефтели из говядины с соусом	80/30	8,7	15	14,4	35,7	18,3	81,7	1,1	0,04	0,01	2,27	5,3	225
302		Каша гречневая	220	5,23	4,37	28,5	19,6	138	200	3,1	0,04	0,26	0,51	0	243
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
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
		Итого		17,83	19,67	79,9	112,7	173,9	317	5,15	0,08	0,34	3,4	73,3	662,4

3 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 ₁	E		C
	Завтрак													
293	Птица жареная	80	23,3	19,8	0,1	11,71	115,7	0,55	46,8	26,5	0,08	0	0,68	272
202	Макароны отварные с маслом	220/5	5,65	9,1	30,2	6,5	8,3	26,4	0,81	0,06	0,13	0,88	0	230
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
	Итого		34,89	34,74	68,5	132,05	150,68	106,21	51,57	27,11	0,293	1,46	164,24	742,6

4 день														
№ рец.	Прием 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	B ₁	E		C
	Завтрак													
234/330	Биточки рыбные с соусом	80/30	11,85	10,55	11,55	55,7	23,84	255	0,64	0,03	0,09	1,83	0,72	192,5
312	Картофельное пюре	220	3,324	5,9	19,1	38	29	78,4	0,82	0,04	0,3	0,17	31,1	194,5
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
	Итого		18,25	16,55	77,23	194,9	65,84	361,4	2,09	1,07	1,66	2,34	91,82	589,6

5 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	B1	E		C
	Завтрак													
449	Плов из куриного филе	220	26,7	29,9	41,2	33,5	52,3	182,1	2,8	0,04	0,03	8,1	8,9	538,2
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
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
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
	Итого		31,25	33,8	80,47	106,15	81,2	238,8	4,14	0,04	0,12	8,72	84,83	776,94

6 день		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.					Энергет ич. цен- ть, ккал.		
№ реп.	Белки			Жиры	Углев.	Са	Fe	Р	Мg	А	В1		Е	С
		Завтрак												
312		Картофельное пюре	220	3,3,24	5,9	19,1	38	29	78,4	0,82	0,3	0,17	31,1	194,5
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0,07	0,34	0	82
260		Гуляш из говядины	80	11,64	13,4	2,3	17,45	17,6	123,32	2,45	0,22	0,1	0,74	176,8
382		Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	24,96	0,1	0	0	0,02	0	1,4	169,2
		Итого		21,04	23,04	59,4	123,41	57,7	229,72	3,9	0,61	0,61	33,24	622,5

7 день														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Энергетическая ценность, ккал.	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	E		C
	Завтрак													
121	Суп молочный с крупой	220	2,63	2,92	5,1	105,27	11,6	73,2	0,14	21,78	0,04	0,49	0,52	169,2
7	Бутерброд горячий с сыром	60	6,67	8,47	14,98	15,7	59,35	52,3	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	0,06	144
	Итого		9,4	11,39	35,08	126,77	73,2	127,97	27,13	38,78	0,15	0,83	0,83	492,2

8 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.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁			E	C
		Завтрак													
288		Куриное филе запеченное	80	8,4	27,9	0,45	24,3	20,25	176,25	1,8	119	0,06	5,19	16,3	228
304		Рис отварной с овощами	220/30	4,5	6,9	45,5	1,25	19,3	62,1	0,6	0,04	0,04	0,31	6,9	143
377		Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	60
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
		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34		82
		Итого		16,28	36,24	82,01	87,45	63,84	295,7	3,76	119,04	0,21	5,84	710,37	543,6

9 день														
№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Энерге тич. цен-ть, ккал.	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	E		C
	Завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	80/200	16,1	13,2	49	80	51	330	1,56	0,07	0,39	1,2	31	577,3
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
24	Овоща свежие	60	0,4	0	1,6	15,6	8,48	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	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
	Итого		19,5	13,7	83,1	148,36	73,2	389,12	5,15	0,61	0,481	1,78	194,42	747,5

10 день															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.					Витамины, мг.			Энерге тич. цен-ть, ккал.	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C		
	Завтрак														
243	Каша молочная рисовая с маслом	220\10	7,1	10	37,1	16,1	28	0,92	0,02	0,18	0,17	0,4	273		
425	Кулинарное изделия	100	6,1	5,1	95,7	11,5	0	0,7	0	0,08	0,73	0	278		
382	Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	24,96	0,1	0	0	0,02	0	1,4	169,2		
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	0,63	0	0,07	0,34	0	82		
	Итого		19,06	18,84	170,8	95,56	39,1	2,25	0,02	0,35	1,24	1,8	802,2		

11 день														
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Энергетич. ценность, ккал.	
			Белки	Жиры	Углев.	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E		C
	Завтрак													
309	Макароны отварные с сыром	220/15	8,9	10,2	22,5	0,06	0,17	78	0	0,05	0,16	0,85	0	285,12
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
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	60
	Бюйогурт	270	9	2,7	26,73	270	27	294,3	0,27	0,03	0,8	0	1,62	167,4
	Хлеб пшеничный или ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63		0,07	0,02	0	82
	Итого		20,58	19,92	81,11	318,91	40,45	402,93	1,186	885,086	1,11	0,95	1,68	668,27

12 день														
№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.			Энергети ч. цен-ть, ккал.	
			Белк и	Жиры	Углев.	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E		C
	Завтрак													
255	Печень по-строгановски	70/50	19,04	14,7	5,32	51,9	25,27	343	6,89	4,06	0,2	1,44	6,58	229,6
302	Каша гречневая	220	5,01	4,19	27,2	18,57	133,3	198	2,96	0,03	0,21	0,44	0	222
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	2,5	0,3	16,8	43	11	28	0,63	0	0,07	0,34	0	82
382	Какао с молоком	200	3,36	3,44	21,2	24,96	0,1	0	0	0	0,02	0	1,4	169,2
	Итого		29,91	22,63	70,52	138,43	169,67	569	10,48	4,09	0,5	2,22	7,98	702,8

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