

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "Школьник - Ковров"

Кравцов И.В.

"29" 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы администрации
начальник управления образования

Арлашина С.А.

"30" 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела управления

Роспотребнадзора по Владимирской области в г. Ковров,
Ковровском и Камешковском районах

Репина О.В.

"30" 09 2020 г.

Примерное 10-тидневное меню (завтрак) для организации питания обучающихся 1 - 4 классов в осенне-зимний период 2020 - 2021 гг.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

День: День 1

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
68	Каша из пшена и риса молочная ("Дружба")	200,	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
29	Сыр порционный	20	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,34	23,305	83,87	609,16	0,191	0,351	19,46	437,8	5,38

День: День 2

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3	Салат из свеклы +	60,	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72
92	Котлета из мяса кур +	90,	13,14	16,11	13,68	237,6	0,09	0,18	0,36	38,16	1,26
8	Пюре картофельное	150,	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
26	Сок фруктовый +	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
48	Хлеб ржаной +	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		23,6	24,51	64,42	599,8	0,317	10,794	8,635	144,	7,465

День: День 3

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Огурец порционно свежий (или соленый)	30,	0,24	0,03	0,51	7,	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
	Гуляш	120 (80/40)	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
5	Рис отварной	150,	6,6	3,45	27,3	208,7	0,02	0,02	0,00	1,14	0,45
6	Чай с сахаром +	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
8	Хлеб ржаной +	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,74	22,77	62,16	531,48	0,155	0,166	1,932	60,436	5,516

День: День 4

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
17	Запеканка из творога со сгущенкой	150 / 20	15,9	22,74	27,	344,	0,09	7,98	2,55	102,70	0,59
16	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
17	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,6	26,225	84,43	584,8	0,194	8,043	20,55	146,3	5,17

День: День 5

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
5	Икра кабачковая	40,	3,56	0,76	3,08	47,6	0,01	0,02	2,80	16,40	0,28
2	Тефтели куриные в соусе	120 (80 / 40)	13,2	14,9	14,3	235,23	0,089	0,17	0,72	42,7	1,24
3	Макаронны отварные с маслом сливочным	150,	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81
3	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
7	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	ИТОГО ЗАВТРАК:		25,58	24,82	93,51	711,52	0,204	0,238	3,8	98,28	3,698

День: День 6

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
686	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,8	6,	43,8	248,	0,00	0,20	0,60	112,60	0,60
9	Сыр порционный	20	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24
49	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02
36	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
47	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:		12,96	22,985	101,33	634,	0,111	0,351	19,16	366,6	5,44

День: День 7

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72
5	Шницель мясной	80,	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
36	Макароны отварные с маслом сливочным	150,	11,91	12,71	4,89	177,6	0,051	0,1	0,672	9,603	1,878
36	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
18	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		28,79	32,84	44,64	556,98	0,189	0,266	2,244	81,259	7,484

День: День 8

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,	4,25	0,99	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
16	Гречка по-купечески (из филе бедра куриного)	230 (80/150)	14,76	19,08	43,35	388,6	0,23	0,17	0,29	29,5	5,97
6	Сок фруктовый	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,02	4,	14,	2,8
8	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,81	24,37	83,6	617,76	0,36	0,25	19,75	88,94	11,07

День: День 9

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3	Сосиска отварная	58,	14,4	10,2	0,084	160,5	0,00	0,09	30,10	11,41	0,63
36	Омлет натуральный	160,	13,59	11,77	4,82	187,4	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98
19	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02
26	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
17	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	ИТОГО ЗАВТРАК:		29,26	33,58	49,934	624,26	0,108	0,571	30,65	197,32	3,998

День: День 10

Категория: 1 - 4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
5	Огурец порционный свежий (или соленый) <i>г</i>	30,	0,4	0,05	0,85	7,	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
76 <i>г</i>	Жаркое по-домашнему <i>г</i>	230 (70/160)	18,79	19,25	32,59	376,97	0,16	0,25	10,00	86,60	3,31
26	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
48	Хлеб ржаной <i>г</i>	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,8	22,91	74,91	563,43	0,263	0,309	12,78	140,28	6,45
	ИТОГО ЗАВТРАК в среднем за 10 дней:		21,35	25,83	74,28	603,32	0,21	2,13	13,90	176,12	6,17

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Школьник - Ковров"

Кравцов И.В.

" 29 " 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы администрации

начальник управления образования

Арлашина С.А.

" 30 " 09 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Владимирской области в г. Ковров,
Ковровском и Камешковском районах

Репина О.В.

" 30 " 09 2020 г.

Примерное 10-тидневное меню (завтрак) для организации питания в осенне-зимний период 2020 - 2021 гг. обучающихся 5-11 классов (обучающихся из малообеспеченных семей, обучающихся с ОВЗ)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

День: День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
68	Каша из пшена и риса молочная ("Дружба")	200,	10,18	6,32	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
29	Сыр порционный	20	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,34	23,305	83,87	609,16	0,191	0,351	19,46	437,8	5,38

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
33	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72
192	Котлета из мяса кур	90,	13,14	16,11	13,68	237,6	0,09	0,18	0,36	38,16	1,26
58	Пюре картофельное	150,	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		23,41	23,82	68,59	604,56	0,3	10,78	4,915	154,68	5,553

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
25	Огурец порционно свежий (или соленый)	30,	0,24	0,03	0,51	7,	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
33	Сосиска отварная	58,	14,4	10,2	0,084	160,5	0,00	0,09	30,10	11,41	0,63
315	Рис отварной	150,	6,6	3,45	27,3	208,7	0,02	0,02	0,00	1,14	0,45
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,84	17,18	58,994	514,9	0,119	0,161	31,6	48,95	4,01

День: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
237	Запеканка из творога со сгущенкой	150 / 20	15,9	22,74	27,	344,	0,09	7,98	2,55	102,70	0,59
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	Фрукт	150,	0,54	0,285	22,87	80,	0,06	0,045	18,	24,	3,3
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,6	26,225	84,43	584,8	0,194	8,043	20,55	146,3	5,17

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
5	Икра кабачковая	40,	3,56	0,76	3,08	47,6	0,01	0,02	2,80	16,40	0,28
192	Тефтели куриные в соусе	120 (80 / 40)	13,2	14,9	14,3	235,23	0,089	0,17	0,72	42,7	1,24
186	Макароны отварные с маслом сливочным	150,	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	ИТОГО ЗАВТРАК:		25,58	24,82	93,51	711,52	0,204	0,238	3,8	98,28	3,698

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
1686	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,8	6,	43,8	248,	0,00	0,20	0,60	112,60	0,60
29	Сыр порционный	20	5,36	5,2	0,	70,4	0,006	0,076	0,56	208,	0,24
149	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001	0,012	0,	2,4	0,02
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	ИТОГО ЗАВТРАК:		12,42	22,7	78,46	554,	0,051	0,306	1,16	342,6	2,14

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
33	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72
95	Котлета из мяса кур	80,	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
186	Макароны отварные с маслом сливочным	150,	11,91	12,71	4,89	177,6	0,051	0,1	0,672	9,603	1,878
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		28,79	32,84	44,64	556,98	0,189	0,266	2,244	81,259	7,484

День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
33	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,	4,25	0,99	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
186	Гречка по-купечески	230,	14,76	19,08	43,35	388,6	0,23	0,17	0,29	29,5	5,97
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,62	23,68	87,77	622,52	0,343	0,236	16,03	99,62	9,158

День: День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
33	Сосиска отварная	58,	14,4	10,2	0,084	160,5	0,00	0,09	30,10	11,41	0,63
186	Омлет натуральный	140,	11,9	10,3	4,2	164,	0,053	0,39	0,24	132,3	1,73
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
	ИТОГО ЗАВТРАК:		27,46	23,7	38,844	485,3	0,097	0,499	30,34	163,31	3,64

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
25	Огурец порционно свежий (или соленый)	30,	0,4	0,05	0,85	7,	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
276	Жаркое по-домашнему	230 (70/160)	18,79	19,25	32,59	376,97	0,16	0,25	10,00	86,60	3,31
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,79	22,8	64,54	522,67	0,26	0,309	12,5	127,6	6,362

	ИТОГО ЗАВТРАК в среднем за 10 дней:		21,39	24,11	70,36	576,64	0,19	2,12	14,26	170,04	5,26
--	--	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------