

«Согласовано»

«Управление Федеральной службы

По надзору в сфере защиты прав потребителей

И благополучия человека в Калужской области»

Главный специалист

И.Н. Панфилова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

« Утверждаю»

Директор школы

«МОУ СОШ №2 г. Белоусово»

О.К. Пешкова

«Утверждаю»

Директор

ООО «Калужская Продовольственная

Компания» для

И.Н. Кралина

г. КАЛУГА

Примерное двухнедельное перспективное меню для организации завтраков обучающихся в период

с «\_01\_» сентября 2020 г по «\_31\_» мая 2021 г

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
Каша вязкая рисовая молочная	200	317,4	9,6	11	45	0,02	0,09	0,4	1,4	30	153	44	1,8			
чай с сахаром	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7			
Хлеб пшеничный	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3			
Масло сливочное, сыр	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24			
Кондитерское изделие	15	41	0,35	2,55	1,7	0	0,5	4,05	0,01	0,1	10	2,8	7			
Итого завтрак:		739,4	19,56	27,1	102,88	0,16	1,11	4,46	1,61	488,5	326,5	103,74	11,04			

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Омлет натуральный	140	297,2	16,9	23,5	4,53	0,08	0,2	0,27	0,8	143	245	25	1,3
Чай с сахаром	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
Масло сливочное, сыр	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24
Кондитерское изделие	15	41	0,35	2,55	1,7	0	0,5	4,05	0,1	0,01	10	2,38	7
Хлеб пшеничный	50	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3
Итого завтрак:		719,55	29,41	40,1	62,41	4,27	1,32	4,34	11,1	608,41	418,5	84,32	10,54

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества																
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe														
Завтрак																											
Сырники творожные	200	249,91	17,17	13,47	13,06	0,06	0,23	0,2	0,7	146,26	247	25,7	0,77														
Какао с молоком	200	188,7	5,2	6,3	27,3	0,06	5	0,2	0,05	126	113	29	0,9														
Молоко стучённое	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	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	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	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>Завтрак</b>																	
Макаронны с отварной сосиской	150/15	404	11,4	16	53,6	0,02	0,9	0,03	0,4	200	198	35	0,2				
Яйцо отварное	40	63	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,09	0,18	22	76,8	4,8	0,9				
Чай с сахаром	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7				
Масло сливочное	10	75,2	2,5	7,2	0,1	0	0	0,4	0,1	2	3	0	0				
Хлеб пшеничный	50	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3				
<b>Итого завтрак:</b>		<b>793,2</b>	<b>24,48</b>	<b>28,75</b>	<b>110,08</b>	<b>0,19</b>	<b>1,1</b>	<b>0,52</b>	<b>0,68</b>	<b>481,2</b>	<b>331,3</b>	<b>86,7</b>	<b>3,1</b>				

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe										
Завтрак																							
Котлета куриная с соусом и кашей гречн	60/50/150	504	25,5	20,9	50,8	0,11	1,55	0	0,79	7,74	87,56	81	157,4										
Масло сливочное	10	75,2	2,5	7,2	0,1	0	0,4	0,1	2	3	0	0											
Чай с сахаром	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7										
Хлеб пшеничный	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3										
Кондитерское изделие	15																						
<b>Итого завтрак:</b>		<b>830,2</b>	<b>33,5</b>	<b>29,05</b>	<b>107</b>	<b>0,25</b>	<b>1,75</b>	<b>0,4</b>	<b>0,89</b>	<b>266,94</b>	<b>144,06</b>	<b>127,9</b>	<b>159,4</b>										

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порции для детей с 5 11х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества				Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р.	Мг	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
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			
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			
<b>Итого завтрак:</b>			<b>747,6</b>	<b>34,28</b>	<b>31,66</b>	<b>81,48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,92</b>	<b>0,82</b>	<b>0,8</b>	<b>675,2</b>	<b>446,1</b>	<b>108,14</b>	<b>1,94</b>			

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	Мg	Fe			
Завтрак																	
Омлет 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			
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:			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/Л Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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																	
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7																	
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:			653,4	28,21	26,35	76,88	0,16	1,12	0,21	0,9	606,4	410,5	82,64	3,04																	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																			
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																	
Завтрак																														
Суп молочный с макаронными изделиями (рисовый)	200	345,98	10,72	19,5	31,9	0,01	0,7	0,6	0,3	109	108,1	12	0,4																	
Чай с сахаром	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7																	
Колбаса п/к	15	15	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24																	
Хлеб пшеничный	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3																	
Итого завтрак:		611,98	20,33	33,05	88,08	0,15	1,22	0,61	0,5	567,4	271,65	68,94	2,64																	

## 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	Мg	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			
Повидло	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			
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7			
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3			
Итого завтрак:			734,9	28,8	25,25	99,1	0,26	1,2	0,47	0,81	644,2	429,1	98,9	3,28			

ОДИННАЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
Омлет	140	320	18,7	15,2	27,1	0,1	0,6	0,02	0,7	279	281	38,4	1,2
Огурцы свежие	50	70,19	1,34	3,82	7,45	0,13	6,2		0	30,61			1,6
Колбаса в/к	25	88,7	2,1	1,9	15,8	0,02	0,4	0,05	0,01	106	91,6	13,6	0,08
Чай с сахаром	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3
Итого завтрак:		729,89	27,64	21,87	106,45	0,39	7,4	0,07	0,71	672,81	426,1	98,9	4,88

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Масса порций для детей с 5-11х классов	Эн/Д Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
Чай с сахаром	200	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7		
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3		
Итого завтрак:			694,3	21,71	29,25	87,08	0,16	1,72	0,08	1,9	711,4	523,5	104,94	2,64		

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порций для детей с 1 по 4х классов	Эн/Ц Ккал	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
Макароны с отварной сосиской	150/60	429	14,5	22	49,3	0,3		0,6	1,78	55,1	157,4	54,5	3,7
Масло сливочное/ сыр	10/15	130	4,11	12,6	0,08	0	0,32	0,01	0,2	201,2	110	10,04	0,24
Чай с сахаром	200	59	0,4	0,1	15,1	0	0,2	0	0	10,2	16,5	8,8	1,7
Хлеб пшеничный	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3
Итого завтрак:		810	24,11	35,55	105,48	0,44	0,52	0,61	1,98	513,5	320,9	111,44	5,94

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	Са	Р	Мг	Fe															
Завтрак																													
Сул-папша 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															
Кондитерское изделие	15	15	41	0,35	2,55	1,7	0,1	4,05	0,5	4,05	10	7	2,8	10															
Хлеб пшеничный	30	30	192	5,1	0,85	41	0,14	0	0	0	247	37	38,1	0,3															
Итого завтрак:			796,9	24,63	35,21	92,98	0,26	5,87	0,59	6,05	831,2	604	112,94	11,04															