

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом по  
МБОУ Исаковской СОШ  
от 16.04.2021 № 01-01-54

**Примерное десятидневное меню  
горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ Исаковская СОШ  
Вяземского района Смоленской области**

Меню составлено с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л. (Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып. Москва, 2003, ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам.директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва, 2004, под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2005, 2007) в соответствии с рекомендуемой формой составления ( СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования), с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20

1-й день														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
46/2005 г	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,09	3,83	8,37	67,6	0,05	1,2	0,01	1,2	25,1	22	12	0,54
291/2011г	Плов из птицы	200	15,52	16,35	30,32	362,50	0,1	8,8	0,116	0,4	56,38	249,13	29,38	0,38
346/2011г	Кофейный напиток на молоке	200	0,44	0,1	22	36	0,05	4,8	0,02	0,1	23	11,5	7,62	0,24
ГОСТ	Хлеб Пшеничный	40	3,3	0,6	16,7	100	0,08	0	0	0,7	23,5	75	9,6	1,8
Гост	Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	7,1	0,01	0	0	0,01	5,6	0	0,02	0
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,41</b>	<b>29,14</b>	<b>77,49</b>	<b>573,2</b>	<b>0,29</b>	<b>14,8</b>	<b>0,146</b>	<b>2,41</b>	<b>133,58</b>	<b>357,63</b>	<b>58,62</b>	<b>2,96</b>
<b>2-й день</b>														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
52/2005 г.	Салат из свеклы с растит. маслом	75	0,99	9,81	15,81	110	0,06	8,6	0	0,4	24,04	28,6	14,5	0,9
302/2005 г	Жаркое подомашнему	150	2,5	5,09	37,77	225,18	0,1	0	0,14	1,1	3,54	51,94	17	0,53
376/2005 г	Компот из сухофруктов	200/25	0,44	0	24	110	0,05	4,8	0,02	0,1	3,45	2	1,5	0,25
	Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	7,1	0,01	0	0	0,01	5,6	0	0,02	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	16,8	87	0,08	0	0	0,7	11,75	37,5	9,6	0,9
	Сыр	20	25,22	44,03	0	32	2,7	0,8	32	3,3	88	31	8,8	5,6
Гост	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	0,64	0,05	0,3	16	28,4	9,39	0,04
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>630</b>	<b>33,36</b>	<b>68,19</b>	<b>118,43</b>	<b>618,28</b>	<b>3,13</b>	<b>14,84</b>	<b>32,75</b>	<b>5,91</b>	<b>157,02</b>	<b>179,44</b>	<b>77,31</b>	<b>8,22</b>

3-й день														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерге- тическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
20/2005 г	Салат из огурцов с растительным маслом	60	0,6	4,5	2,55	53,25	4,5	6,68	0,008	4,3	16	28,4	9,39	0,4
433\2004г	Гуляш из филе грудок куриных с соусом	80	9,12	3,6	3,52	82,8	2,3	1,51	0,5	1,16	13,17	4,5	32,37	0,8
302/2011г.	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	6,7	6,09	38,64	243,75	0,1	0	1,15	2,56	14,7	22,15	1,42	0,045
638\1983г	Чай	200	0,6	0	30,2	70	0,05	0,32	0,4	0,4	24	40	20	0,6
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8
Гост	Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	71	0,01	0	0	0,01	5,6	0	0,02	0
Гост	Фрукт Мандарин	100	0,8	0,8	7,5	38	0,05	11	0,1	0,2	35	17	11	0,1
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>655</b>	<b>21,18</b>	<b>23,85</b>	<b>99,21</b>	<b>645,8</b>	<b>8,81</b>	<b>19,51</b>	<b>2,158</b>	<b>9,33</b>	<b>131,97</b>	<b>442,65</b>	<b>97,7</b>	<b>4,15</b>

4-й день														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
204/2007 г	Макаронные изделия с тертым сыром	175	10,16	14,52	26,5	278,25	0,13	13,5	0,132	1,59	181,86	139,17	28,12	0,31
692/2004г	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	14,2	1,25
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	16,7	87	0,08	0	0	0,7	23,5	75	9,6	1,8
Гост	Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	71	0,01	0	0	0,01	5,6	0	0,02	0
	Сыр	20	25,22	44,03	0	32	2,7	0,8	32	3,3	88	31	8,8	5,6
Гост	Фрукт Банан	100	1,5	0,5	1,7	110	0,4	10	0,075	0,4	8	28	22	0,6
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>545</b>	<b>42,97</b>	<b>62,84</b>	<b>127,52</b>	<b>625,88</b>	<b>3,38</b>	<b>25,79</b>	<b>32,227</b>	<b>6,01</b>	<b>471,76</b>	<b>409,97</b>	<b>82,72</b>	<b>6,2</b>

5-й день														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
67/2005 г	Винегрет овощной	75	1,05	1,95	6,45	47,25	0,04	5,24	0,2	4,54	17,4	39,09	18,03	0,5
302/2005г.	Рис отварной	150	3,88	5,09	37,77	225,18	1,28	0	0,14	1,5	3,54	51,94	17	0,33
391\2004г	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	5,81	5,4	2,24	82	0,04	1	0,2	1,68	1,8	84	15,2	0,37
349/2011г.	Чай	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	20	0,6
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8
Гост	Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	71	0,01	0	0	0,01	5,6	0	0,02	0
	Сыр	20	25,22	44,03	0	32	2,7	0,8	32	3,3	88	31	8,8	5,6
Гост	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	6,4	0,05	0,3	16	28,4	9,39	0,04
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>680</b>	<b>39,75</b>	<b>61,07</b>	<b>97,77</b>	<b>647,63</b>	<b>5,93</b>	<b>14,52</b>	<b>32,6</b>	<b>12,04</b>	<b>252,56</b>	<b>365</b>	<b>122,89</b>	<b>9,49</b>

6-й день														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
24/2005 г.	Салат из огурцов и помидоров	50	0,36	3,7	2,18	40,8	0,03	6,6	0,07	0,4	20,8	13,8	10,1	0,5
309/2011г.	Картофельное пюре	150	5,52	5,3	35,32	211	0,09	3,59	0,03	0,9	26,64	58,7	18,55	0,37
268/2005г	Биточки из курицы	75	10,68	6,32	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	0,59
346/2011г	Чай	200	0,1	0	11,7	71	0,01	0	0	0,01	23	11,5	7,62	0,24
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,4	43,5	0,04	0	0	0,35	11,75	37,5	4,8	0,9
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>515</b>	<b>18,31</b>	<b>15,62</b>	<b>63,34</b>	<b>543,05</b>	<b>0,25</b>	<b>10,19</b>	<b>0,15</b>	<b>2,31</b>	<b>95,31</b>	<b>257,92</b>	<b>62,14</b>	<b>2,6</b>

7-й день														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
46/2005 г	Салат из белокочанной капусты с яблоком	75	0,09	3,83	8,37	67,6	0,05	12,7	1,34	11,6	25,1	22	12	0,74
291/2011г	Плов из птицы	200	15,52	16,35	34,32	362,50	0,17	2,10	1,16	1,66	56,38	249,13	59,38	3,58
ГОСТ	Сок (яблочный, виноградный, мультифрукт)	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8
Гост	Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	71	0,01	0	0	0,01	5,6	0	0,02	0
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>535</b>	<b>20,91</b>	<b>29,24</b>	<b>62,29</b>	<b>624,1</b>	<b>2,05</b>	<b>18,8</b>	<b>2,5</b>	<b>14,17</b>	<b>124,58</b>	<b>360,13</b>	<b>102,9</b>	<b>8,92</b>

8-й день														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
63/2005г.	Салат из моркови с яблоком	75	1,28	1,4	12,4	64	0,06	1,43	0,8	10,8	31,1	47,6	33,3	0,75
67/2011 г.	Макаронные изделия	150	3,02	4,8	20,48	137,25	0,025	18,15	0,045	0,18	36,98	86,25	27,75	1
ГОСТ	Гуляш из курицы	70	7,7	16,1	0,28	182	0,03	0	0	0,3	19,2	127,2	16	1
686/2004	Какао на молоке	200	0,06	0,0	17,56	62,0	0	12,00	0	0	2,00	0,0	0,0	0,2
ГОСТ	Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	71	0,01	0	0	0,01	5,6	0	0,02	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8
	Сыр	20	25,22	44,03	0	32	2,7	0,8	32	3,3	88	31	8,8	5,6
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>575</b>	<b>40,64</b>	<b>75,19</b>	<b>67,52</b>	<b>635,25</b>	<b>4,625</b>	<b>32,38</b>	<b>32,845</b>	<b>15,29</b>	<b>206,38</b>	<b>367,05</b>	<b>109,37</b>	<b>10,1</b>

9-й день														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
23/2005 г.	Помидоры порционно	50	0,4	0	2	13,00	3,25	13,70	0,12	4,26	20,80	13,8	10,10	0,50
658\1983г	Котлета мясная	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,4	21,07	2,15
215\1994г	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
686/2004	Кофейный напиток на молоке	200	0,06	0,0	17,56	62,0	0	12,00	0	0	2,00	0,0	0,0	0,2
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	1,65	0,3	8,4	43,50	0,90	0	0	0,35	11,75	37,5	11,75	0,90
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>515</b>	<b>22,06</b>	<b>17,35</b>	<b>70,57</b>	<b>527,03</b>	<b>4,32</b>	<b>29,29</b>	<b>0,2</b>	<b>5,39</b>	<b>74,31</b>	<b>246,4</b>	<b>61,47</b>	<b>4,42</b>

10-й день														
№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины мг				Минеральные вещества мг.			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (7 – 11 лет)</b>														
52/2005 г.	Салат из свеклы с растит маслом	75	0,99	9,81	15,81	110	0,06	8,6	0	0,4	24,04	28,6	14,5	0,9
302/2005 г	Жаркое по-домашнему	150	2,5	5,09	37,77	225,18	0,1	0	0,14	1,1	3,54	51,94	17	0,53
376/2005 г	Компот из свежих яблок	200/25	0,44	0	24	110	0,05	4,8	0,02	0,1	3,45	2	1,5	0,25
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,8	87	0,08	0	0	0,7	11,75	37,5	9,6	0,9
Гост	Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	71	0,01	0	0	0,01	5,6	0	0,02	0
Гост	Фрукт Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	6,4	0,05	0,3	16	28,4	9,39	0,04
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>620</b>	<b>7,69</b>	<b>24,16</b>	<b>104,28</b>	<b>650,18</b>	<b>0,64</b>	<b>19,8</b>	<b>0,21</b>	<b>2,61</b>	<b>64,38</b>	<b>177,04</b>	<b>52,01</b>	<b>2,62</b>

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд с аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают