

Согласовано:  
Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Ростовской области в г. Шахты,  
Усть-Донецкому, Октябрьскому (с) районам  
" " 2020г.



Согласовано:

Директору МБОУ СОШ №41  
п. Каменоломни  
" " 2020г.



Утверждено:  
Председатель Кооператива  
СПО "Донские овощи"  
" " 2020г.



## Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

### Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

| 1 неделя понедельник             |                  |                     |       |          |                               |
|----------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                  |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Омлет натуральный                | 150              | 11,02               | 22,73 | 2,29     | 263,86                        |
| Зелёный горошек                  | 60               | 1,92                | 0,12  | 3,96     | 24,00                         |
| Компот из свежих яблок           | 200              | 0,18                | 0,18  | 28,36    | 116,91                        |
| Хлеб пшеничный                   | 50               | 3,80                | 0,30  | 20,70    | 117,00                        |
| Масло сливочное                  | 10               | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,30                         |
| Итого                            | 470              | 17,00               | 31,15 | 55,37    | 595,07                        |
| 1 неделя вторник                 |                  |                     |       |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда   | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                  |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/20           | 40,30               | 12,10 | 36,50    | 252,00                        |
| Хлеб пшеничный                   | 50               | 3,80                | 0,30  | 20,70    | 117,00                        |
| Чай с сахаром                    | 200              | 0,00                | 0,00  | 14,00    | 56,00                         |
| Масло сливочное                  | 10               | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,30                         |

| Итого                          | 430              | 44,18               | 20,22 | 71,26    | 498,30                        |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
| <b>1 неделя среда</b>          |                  |                     |       |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| сахаром                        | 265              | 8,28                | 9,02  | 38,56    | 269,33                        |
| Какао напиток                  | 200              | 1,33                | 1,50  | 12,77    | 149,10                        |
| Хлеб пшеничный                 | 25               | 1,90                | 0,15  | 10,35    | 58,50                         |
| Масло сливочное                | 10               | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,30                         |
| Итого                          | 500              | 11,59               | 18,49 | 61,74    | 550,23                        |
| <b>1 неделя четверг</b>        |                  |                     |       |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Оладьи из печени               | 86               | 18,40               | 17,80 | 11,05    | 279,00                        |
| Пюре картофельное              | 150              | 5,80                | 5,70  | 34,00    | 210,00                        |
| Кофейный напиток               | 200              | 1,33                | 1,50  | 12,77    | 149,10                        |
| Хлеб пшеничный                 | 50               | 3,80                | 0,30  | 20,70    | 117,00                        |
| Огурец солёный                 | 75               | 0,60                | 0,00  | 1,30     | 9,80                          |
| Сыр                            | 15               | 3,80                | 4,80  | 0,00     | 60,00                         |
| Итого                          | 490              | 33,73               | 30,10 | 79,82    | 824,90                        |
| <b>1 неделя пятница</b>        |                  |                     |       |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Колбаса варёная отварная       | 80               | 10,50               | 17,80 | 1,20     | 205,00                        |
| Каша гречневая вязкая          | 150              | 4,50                | 5,10  | 21,90    | 151,00                        |
| Хлеб пшеничный                 | 50               | 3,80                | 0,30  | 20,70    | 117,00                        |

|                |     |       |       |       |        |
|----------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Чай с сахаром  | 200 | 0,00  | 0,00  | 14,00 | 56,00  |
| Огурец солёный | 75  | 0,60  | 0,00  | 1,30  | 9,80   |
| Итого          | 430 | 19,40 | 23,20 | 59,10 | 538,80 |

### 2 неделя понедельник

| Прием пищи, наименование блюда   | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
|                                  |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Запеканка из творога со сметаной | 142/22           | 44,85               | 37,63 | 32,94    | 155,20                        |
| Какао с молоком                  | 200              | 3,80                | 3,10  | 25,17    | 145,00                        |
| Хлеб пшеничный                   | 50               | 3,80                | 0,30  | 20,70    | 117,00                        |
| Масло сливочное                  | 10               | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,30                         |
| Сыр                              | 15               | 3,80                | 4,80  | 0,00     | 60,00                         |
| Итого                            | 445              | 56,33               | 53,65 | 78,87    | 550,50                        |

### 2 неделя вторник

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
|                                |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Сосиска отварная               | 80               | 10,60               | 15,28 | 36,96    | 255,68                        |
| Макаронны отварные             | 200              | 7,54                | 5,96  | 48,03    | 276,11                        |
| Кофейный напиток               | 200              | 1,33                | 1,50  | 12,77    | 149,10                        |
| Хлеб пшеничный                 | 50               | 3,80                | 0,30  | 20,70    | 117,00                        |
| Зелёный горошек                | 60               | 1,92                | 0,12  | 3,96     | 24,00                         |
| Итого                          | 760              | 25,19               | 23,16 | 122,42   | 821,89                        |

### 2 неделя среда

| Прием пищи, наименование блюда                 | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------------|------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------|
|                                                |                  | белки               | жиры | углеводы |                               |
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром | 265              | 6,30                | 7,09 | 44,80    | 269,00                        |

|                |     |       |       |       |        |
|----------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Чай с сахаром  | 200 | 0,00  | 0,00  | 14,00 | 56,00  |
| Хлеб пшеничный | 25  | 1,90  | 0,15  | 10,35 | 58,50  |
| Сыр            | 15  | 3,80  | 4,80  | 0,00  | 60,00  |
|                |     |       |       |       |        |
| Итого          | 505 | 12,00 | 12,04 | 69,15 | 443,50 |

### 2 неделя четверг

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
|                                |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Омлет натуральный              | 150              | 11,02               | 22,73 | 2,29     | 263,86                        |
| Икра кабачковая                | 100              | 0,50                | 2,00  | 3,25     | 32,80                         |
| Кофейный напиток               | 200              | 1,33                | 1,50  | 12,77    | 149,10                        |
| Хлеб пшеничный                 | 25               | 1,90                | 0,15  | 10,35    | 58,50                         |
|                                |                  |                     |       |          |                               |
| Итого                          | 490              | 14,75               | 26,38 | 28,66    | 504,26                        |

### 2 неделя пятница

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
|                                |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Биточки рыбные                 | 78               | 14,80               | 5,40  | 15,50    | 165,00                        |
| Картофель отварной с маслом    | 150/20           | 3,50                | 4,50  | 23,70    | 253,06                        |
| Огурец солёный                 | 75               | 0,60                | 0,00  | 1,30     | 9,80                          |
| Хлеб пшеничный                 | 25               | 1,90                | 0,15  | 10,35    | 58,50                         |
| Чай с сахаром                  | 200              | 0,00                | 0,00  | 14,00    | 56,00                         |
|                                |                  |                     |       |          |                               |
| Итого                          | 490              | 20,80               | 10,05 | 64,85    | 542,36                        |