

Утверждено  
Уткин С.А.

директор  
Приказ  
№ 64 от 01.09.2022 года

### МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015  
сезон осень-зима

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК , день 1</b>													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
			<b>19,89</b>	<b>17,97</b>	<b>96,79</b>	<b>632,14</b>	<b>0,16</b>	<b>1,49</b>	<b>80,10</b>	<b>270,50</b>	<b>317,03</b>	<b>64,83</b>	<b>4,00</b>

<b>ЗАВТРАК , день 2</b>													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша ячневая с молоком/масло сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
ПТ	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>21,31</b>	<b>22,00</b>	<b>107,60</b>	<b>697,14</b>	<b>0,23</b>	<b>2,40</b>	<b>122,30</b>	<b>452,47</b>	<b>405,62</b>	<b>86,62</b>	<b>3,95</b>

<b>ЗАВТРАК , день 3</b>													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
302	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>15,23</b>	<b>21,45</b>	<b>84,53</b>	<b>592,74</b>	<b>0,22</b>	<b>1,26</b>	<b>114,80</b>	<b>300,94</b>	<b>380,11</b>	<b>64,56</b>	<b>1,75</b>

<b>ЗАВТРАК , день 4</b>													
403	Оладьи с джемом	150/10	10,70	11,23	68,44	418,00	0,08	1,61	90,10	119,18	300,50	47,77	2,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>13,59</b>	<b>11,53</b>	<b>92,80</b>	<b>529,74</b>	<b>0,11</b>	<b>3,74</b>	<b>90,10</b>	<b>141,41</b>	<b>349,80</b>	<b>69,94</b>	<b>4,76</b>

<b>ЗАВТРАК , день 5</b>													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	2,60	4,35	31,75	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94

378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>12,62</b>	<b>13,74</b>	<b>76,97</b>	<b>591,14</b>	<b>0,21</b>	<b>2,55</b>	<b>109,34</b>	<b>480,98</b>	<b>564,91</b>	<b>97,76</b>	<b>3,79</b>

***ЗАВТРАК , день 6***

3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша овсяная молочная с маслом	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,12	158,65	54,80	158,65	241,51	72,05	2,09
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>19,06</b>	<b>22,83</b>	<b>85,38</b>	<b>623,14</b>	<b>0,21</b>	<b>160,24</b>	<b>109,34</b>	<b>477,59</b>	<b>564,91</b>	<b>133,35</b>	<b>4,94</b>

***ЗАВТРАК , день 7***

359	Лапша молочная	200	1,47	1,80	2,72	111,22	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
249	Ватрушка с творогом	50	6,20	4,70	19,60	148,10	0,03	0,00	0,00	6,90	21,20	23,00	1,00
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>10,56</b>	<b>6,80</b>	<b>46,68</b>	<b>371,06</b>	<b>0,28</b>	<b>4,21</b>	<b>32,00</b>	<b>250,73</b>	<b>385,90</b>	<b>124,77</b>	<b>5,56</b>

***ЗАВТРАК , день 8***

1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
211	Сырники со сгущенным молоком	100/20	22,04	20,68	35,54	416,89	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>29,96</b>	<b>31,15</b>	<b>80,87</b>	<b>723,63</b>	<b>0,19</b>	<b>1,42</b>	<b>120,10</b>	<b>378,90</b>	<b>384,60</b>	<b>65,70</b>	<b>1,75</b>

***ЗАВТРАК , день 9***

3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>15,30</b>	<b>17,36</b>	<b>78,52</b>	<b>532,54</b>	<b>0,49</b>	<b>3,34</b>	<b>126,10</b>	<b>374,53</b>	<b>274,71</b>	<b>73,86</b>	<b>4,11</b>

***ЗАВТРАК , день 10***

403	Оладьи с джемом	150/10	10,70	11,23	68,44	418,00	0,08	1,61	90,10	119,18	300,50	47,77	2,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	<b>Итого:</b>		<b>11,23</b>	<b>11,23</b>	<b>78,31</b>	<b>459,60</b>	<b>0,08</b>	<b>3,74</b>	<b>90,10</b>	<b>134,51</b>	<b>323,70</b>	<b>60,04</b>	<b>4,43</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

сезон осень - зима

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД, день 1</b>													
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
226	Рыба припущенная	80	13,60	5,69	0,65	107,64	0,04	0,49	34,76	40,48	137,17	18,62	0,46
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>21,72</b>	<b>22,63</b>	<b>76,66</b>	<b>635,61</b>	<b>0,22</b>	<b>43,09</b>	<b>61,76</b>	<b>113,18</b>	<b>295,59</b>	<b>171,32</b>	<b>3,26</b>

<b>ОБЕД, день 2</b>													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	167,41	0,15	9,11	0	45,3	47,35	0	1,27
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	170	16,77	18,81	20,84	315	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>29,10</b>	<b>33,80</b>	<b>77,14</b>	<b>729,13</b>	<b>0,49</b>	<b>28,64</b>	<b>10,15</b>	<b>143,62</b>	<b>395,15</b>	<b>144,47</b>	<b>8,62</b>

<b>ОБЕД, день 3</b>													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
32	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,46	2,34	23,48	148,82	0,12	11,50	0,08	56,66	0,00	0,00	2,48
309	Макаронь отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>30,55</b>	<b>27,65</b>	<b>97,47</b>	<b>782,44</b>	<b>0,46</b>	<b>58,95</b>	<b>1057,91</b>	<b>168,20</b>	<b>535,52</b>	<b>69,85</b>	<b>15,90</b>

<b>ОБЕД, день 4</b>													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
339	Суп рисовый с мясом	250	1,50	3,06	10,90	115,65	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
295	Котлеты, рубленые из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
309	Макаронь отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	<b>Итого:</b>		<b>21,78</b>	<b>27,94</b>	<b>101,48</b>	<b>796,19</b>	<b>0,36</b>	<b>14,46</b>	<b>39,40</b>	<b>309,60</b>	<b>557,60</b>	<b>112,76</b>	<b>9,58</b>

<i>ОБЕД, день 5</i>													
40	Огурец соленый порционно	60	0,57	0,11	2,42	12,08	0,09	15	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
55	Борщ с курой	250	3,52	5,98	9,78	117	0,05	9,74	0,03	34,54	0	0	1,09
259	Жаркое по-домашнему из курицы	200	10,93	15,00	20,91	262,36	0,12	15,80	0,00	21,99	205,75	42,48	2,33
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>16,82</b>	<b>21,66</b>	<b>63,69</b>	<b>530,24</b>	<b>0,29</b>	<b>140,54</b>	<b>19,83</b>	<b>89,56</b>	<b>299,18</b>	<b>96,63</b>	<b>5,47</b>

<i>ОБЕД, день 6</i>													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	113,00	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
259	Гуляш из курицы	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
пт	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>29,68</b>	<b>33,27</b>	<b>66,00</b>	<b>811,72</b>	<b>1,53</b>	<b>78,17</b>	<b>30,19</b>	<b>115,11</b>	<b>415,84</b>	<b>335,56</b>	<b>11,15</b>

<i>ОБЕД, день 7</i>													
71	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,3	8,46	0,02	5	0	11,5	21	7	0,3
95	Рассольник домашний с курой	250	10,00	7,30	15,82	170,00	1,14	1,50	30,18	20,00	98,05	16,03	1,06
291	Плов с курой	150	12,71	7,85	26,80	229,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>24,67</b>	<b>15,66</b>	<b>81,18</b>	<b>571,06</b>	<b>1,22</b>	<b>9,22</b>	<b>30,18</b>	<b>66,01</b>	<b>303,70</b>	<b>76,04</b>	<b>5,22</b>

<i>ОБЕД, день 8</i>													
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,7	0,08	7,82	0	9,55	47,3	11,23	0,45
32	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,46	2,34	23,48	148,82	0,12	11,50	0,08	56,66	0,00	0,00	2,48
286	Тефтели из птицы	60	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39,00	43,90	106,70	21,60	0,96
321	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	31,50	21,96	119,59	43,99	1,73
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>23,72</b>	<b>22,96</b>	<b>135,90</b>	<b>855,43</b>	<b>0,53</b>	<b>52,47</b>	<b>70,58</b>	<b>144,21</b>	<b>345,69</b>	<b>137,20</b>	<b>7,20</b>

<i>ОБЕД, день 9</i>													
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
82	Борщ из свеж капусты с картофелем, мясом	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01	52,11	238,46	59,77	0,96
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
пт	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>25,02</b>	<b>25,97</b>	<b>89,14</b>	<b>688,94</b>	<b>0,31</b>	<b>24,60</b>	<b>0,01</b>	<b>158,65</b>	<b>604,57</b>	<b>144,87</b>	<b>11,59</b>

<i>ОБЕД, день 10</i>													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	167,41	0,15	9,11	0	45,3	47,35	0	1,27
295	Котлеты, рубленые из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,68	261,03	0,06	1,51	0,00	170,39	109,98	16,65	0,38
350	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
пт	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	<b>Итого:</b>		<b>27,00</b>	<b>50,74</b>	<b>81,78</b>	<b>903,32</b>	<b>0,35</b>	<b>46,58</b>	<b>16,01</b>	<b>285,59</b>	<b>277,33</b>	<b>64,11</b>	<b>4,71</b>