



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Рембуйевская СШ»
/С.Н. Чернышева/
Приказ № 1 от « 10 » _____ 2023 г.

Примерное десятидневное меню
горячих завтраков для организации бесплатного питания обучающихся 1 – 4 классов (7 – 11 лет)
муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Рембуйевская средняя школа»
(осень – зима)

Разработала старший воспитатель
ДС №81 «Якорёк»
Щедричева Е.А.

2023 г.

№рецепт уры	Наименование блюда	выход порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мг	B2, мг	Ca, мг	K, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
1-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
322	Котлета куриная	90	8,54	5,28	10,04	113,6	0,052	0	0,052	0,36	0,105	73	139,74	15,5	25,9	0,089	0,013	0,07	0
	Огурец консервированный	60	0,13	0,02	0,9	4,5	0,007	1,99	0	0,05	0,019	10,2	0	3,6	4,9	0,02	0	0,05	0
218	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,06	0	0	0,09	0,02	12	33,98	7,5	32,5	0,75	0	0,012	0
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,08	0,01	2,4	2	0	0,3	0,02	0	0,5	0
380	Сок яблочный	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0,5	0	11,4	0	2,8	8	0,13	0	0,6	0
	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0,05	0	0	0,06	0,035	125	1,2	11,5	100	0,05	0	0,3	0
Итого за приём пищи		560	18,37	19,3	87,24	588,9	0,19	5,99	0,092	1,14	0,189	234	176,92	40,9	171,6	1,059	0,013	1,532	0
2-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
182	Каша рисовая с маслом	200	8,85	6,07	45,6	248,1	0,04	0	0	0,09	0,2	25	130	34,5	102	0,8	0	0,03	0,0075
7	Сыр	20	5,2	7,4	0	87,4	0,006	0,14	0,042	0,14	0,3	208	17,6	11,5	102	0,14	0	0	0,008
411	Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0,06	0	12,9	16	4,56	8,6	0,095	0	0,08	0
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,32	19,5	95,28	0,04	0	0	0,5	0,12	9	37	5,6	26	0,04	0	0	0
	Йогурт "Радостино"	150	2,8	2,5	10	95	0	0	0	0,08	0	0	52	0	0	0	0	0,03	0
Итого за приём пищи		610	19,35	16,29	90,06	585,62	0,086	0,24	0,042	0,87	0,62	254,9	252,6	56,16	238,6	1,075	0	0,14	0,0155
3-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
251	Запеканка творожная	150	14,7	12,74	29,87	285,4	0,08	0,5	0,003	0,57	0,36	185	103	34	245	0,09	0,012	0,04	0,004
	Сгущённое молоко	20	1,74	1,7	11,1	67,93	0,013	0,25	0,0084	0,03	0,076	71,4	0	6,8	23,8	0,04	0,0031	0	0
401	Кисель из повидла	200	0,09	0	22,26	89,4	0	0,07	0	0,23	0,002	10,5	0	1,34	5,28	0,029	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,32	19,5	95,28	0,04	0	0	0,5	0,12	9	28	5,6	26	0,04	0	0	0
386	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	0,02	16	27	9	11	2,2	0,003	0,08	0
Итого за приём пищи		510	19,43	15,16	92,53	582,01	0,163	10,82	0,0114	1,33	0,578	291,9	158	56,74	311,08	2,399	0,0181	0,12	0,004
4-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
271	Котлеты рыбные	90	9,5	11,23	15,38	201,3	0,072	0,32	0,008	0,13	0,165	51,2	120	23,41	115,2	0,96	0,045	0,055	0,0075
339	Пюре картофельное	150	3,9	5,46	25,25	166,01	0,015	5,6	4	0,11	0,1	40	63,8	26	74	1	0	0,04	0
411	Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0,06	0	12,9	16	4,56	8,6	0,095	0	0,08	0
	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,6	20,9	102,2	0,05	0	0	0,06	0,035	125	100	11,5	100	0,05	0	0,3	0
	Пряник детский	40	0,96	2,26	7,07	52,43	0,048	0,008	0,008	0,4	0,029	17,18	0	4,37	22	0,53	0	0	0
Итого за приём пищи		530	17,66	19,55	83,56	581,78	0,185	6,028	4,016	0,76	0,329	246,28	299,8	69,84	319,8	2,635	0,045	0,475	0,0075
5-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
292	Жаркое по-домашнему	220	20,8	13,54	21,95	225,1	0,17	8,75	24	0,41	0,25	38,3	130	26,8	218	2,03	0,005	0,016	0,002
	Зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0,07	6	0,03	0,38	0,03	12	26	8,6	32,1	0,42	0,004	0,027	0,009
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	15,04	67,54	0,03	0	0	0,37	0,009	7	28	4,2	19,5	0,03	0	0	0
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,02	0,014	50	40	5	40	0,025	0	0,12	0
394	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,5	130,8	0	0,1	0	0,43	0	17,8	85	6,32	8,6	0,86	0	0	0
386	Бананы	120	1,5	0,5	21	95	0,04	10	0	0	0,05	8	113	42	28	0,6	0,03	0,2	0
Итого за приём пищи		650	26,98	14,64	84,75	583,32	0,33	24,85	24,03	1,61	0,353	133,1	422	92,92	346,2	3,965	0,039	0,363	0,011

6-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
229	Омлет натуральный	200	15,5	8,95	23,58	248,9	0,086	0,263	0,016	2,35	0,23	128,38	102	19,93	237,8	1,88	0,018	0,6	0
	Кукуруза консервированная	60	1,32	0	6,72	35	0,01	2,92	0	0,56	0,01	25,2	54	5,9	14,3	0,25	0	0,02	0
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,08	0,01	2,4	2	0	0,3	0,02	0	0,5	0
416	Какао с молоком	200	3,5	3,9	25,4	130,2	0,74	71	0,013	0,09	0,02	145,3	88	20,5	84,5	0,13	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,24	15,04	67,54	0,03	0	0	0,37	0,009	7	28	4,2	19,5	0,03	0	0	0
	Хлеб дариндский	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,02	0,014	50	40	5	40	0,025	0	0,12	0
Итого за приём пищи		520	23,24	20,53	79,2	588,12	0,887	74,183	0,069	3,47	0,293	358,28	314	55,53	396,4	2,335	0,018	1,64	0
7-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
303	Тефтели мясные	90	10,4	5,28	10,04	133,8	0,052	0	0,052	0,05	0,105	33	93	15,5	133,5	1,43	0,013	0,4	0
373	Соус сметанный	30	0,53	6,3	0,12	24,03	0,0045	0,4	10,35	0,05	0,0096	10,1	0,13	3,6	10,9	0,16	0	0,12	0
145	Свекла тушёная	150	2,21	4,8	14,65	110,7	0,03	1,72	7,2	0,13	0,055	53,59	0	25	60,84	0,87	0	0	0
411	Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0,06	0	12,9	16	4,56	8,6	0,095	0	0,8	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	95,38	0,04	0	0	0,5	0,012	9	37	5,6	26	0,04	0	0	0
	Йогурт "Радостино"	150	2,8	2,5	10	95	0	0	0	0,08	0	0	52	0	0	0	0	0,3	0
Итого за приём пищи		660	18,98	19,2	69,27	518,75	0,1265	2,22	17,602	0,87	0,1816	118,59	198,13	54,26	239,84	2,595	0,013	1,62	0
8-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
308	Запеканка картофельная с печеню	160	8,18	11,38	27,33	206	0,24	2,85	1650	0,8	0,08	23,8	180	35,6	209,3	2,71	0,03	0,7	0
373	Соус сметанный с томатом	30	0,53	6,5	0,12	24,03	0,0056	0,4	10,35	0,05	0,0096	10,1	18	3,6	11,03	0,16	0	0,14	0
394	Компот из сухофруктов	200	0	0	14,5	130,8	0	0,1	0	0,43	0	17,8	101,3	6,32	8,6	0,86	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25,07	119,22	0,05	0	0	0,62	0,015	11	46	6,6	27	0,04	0	0	0
386	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	0,04	15	0	0	0,03	24	41	12	15	3,2	0,04	0,12	0
Итого за приём пищи		590	13,11	18,88	81,72	546,05	0,3356	18,35	1660,35	1,9	0,1346	86,7	386,3	64,12	270,93	6,97	0,07	0,96	0
9-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
182	Каша пшеничная с маслом и сахаром	210	5,67	6,07	37,44	215,2	0,15	0	20	0,09	0,02	15,6	130,1	34,5	102,6	1,36	0	0,031	0,0075
414	Кофейный напиток с молоком	200	2,67	2,68	22,65	101	0,05	1,25	20	0,32	0,02	135,78	98	14	80	0,13	0	0,026	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,5	95,38	0,04	0	0	0,5	0,012	9	37	5,6	26	0,44	0	0	0
7	Сыр	20	5,2	7,4	0	87,4	0,006	0,14	0,042	0,14	0,3	208	17,6	11,5	102	0,14	0	0	0,008
	Пряник детский	40	0,96	2,26	7,07	52,43	0,048	0,008	0,008	0,4	0,029	17,18	0	4,37	22	0,53	0	0	0
Итого за приём пищи		510	17,54	18,73	86,66	551,41	0,294	1,398	40,05	1,45	0,381	385,56	282,7	69,97	332,6	2,6	0	0,057	0,0155
10-й день																			
Завтрак 1 - 4 классы																			
67	Гуляш из филе птицы	125	6,4	10,25	5,39	133,1	0,02	1,14	0,023	0,36	0,105	17,68	95,6	18,8	6,58	0,053	0	0,056	0
330	Греча отварная	150	6,18	6,88	28,4	211,56	0,078	0	0	0,06	0,2	6	95	34	48,9	0,34	0,014	0,25	0,006
380	Сок яблочный	200	1	0	20	84,8	0,02	4	0	0,5	0	11,4	0	2,8	8	0,13	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,04	67,54	0,03	0	0	0,37	0,009	7	28	4,2	19,5	0,03	0	0	0
	Хлеб дариндский	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,02	0,014	50	40	5	40	0,025	0	0,12	0
Итого за приём пищи		525	17,18	17,61	77,19	537,88	0,168	5,14	0,023	1,31	0,328	92,08	258,6	64,8	122,98	0,578	0,014	0,426	0,006
Итого за 10 дней		5665	191,84	179,89	832,18	5663,84	2,7651	149,219	1746,285	14,71	3,3872	2201,39	2749,05	625,24	2750,03	26,211	0,2301	7,333	0,0595
В среднем за день		566,5	19,184	17,989	83,218	566,384	0,27651	14,9219	174,6285	1,471	0,33872	220,139	274,905	62,524	275,003	2,6211	0,023	0,733	0,00595