



**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор  
МБОУ «Гимназия «Юридическая»  
г. Волгодонск

Т.В.Колодяжная

27.08.2021 Приказ № 205-од

# **ПРИМЕРНОЕ**

## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

### **ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

#### **ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ГИМНАЗИЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ» Г.ВОЛГОДОНСКА  
(МБОУ «Гимназия «Юридическая» г.Волгодонска)**

**г. Волгодонск**

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Неделя: первая</b>														
<b>1-день 1 вариант</b>														
14М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
15М	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,00	0,006	0,14	0,052	0,1	176	100	7	
120М	сул молочный с макаронными изделиями	200-250	4,38	3,8	14,36	120,00	0,07	0,66	0,03	130,40	109,50	21,34	0,52	
376М	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	12,00	52,00	16,80	0,16	
	фрукты**	100-150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	35,00	21,00	17,00	2,30	
<b>Итого:</b>			<b>12,37</b>	<b>17,90</b>	<b>59,29</b>	<b>462,40</b>	<b>0,19</b>	<b>27,19</b>	<b>0,03</b>	<b>188,50</b>	<b>185,30</b>	<b>56,54</b>	<b>3,26</b>	
<b>2-день 3 вариант</b>														
211М	омлет с сыром запеченный	150	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	261,49	312,25	21,83	2,75	
	овощная закуска*	20-60	0,56	0,10	1,86	10,50	0,01	0,34	2,9	2,3	11,3	3	0,13	
378М	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	126,60	92,80	15,40	0,41	
	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	10,05	30,90	7,35	0,54	
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	12,00	52,00	16,80	0,16	
<b>Итого:</b>			<b>23,62</b>	<b>33,10</b>	<b>88,66</b>	<b>620,60</b>	<b>0,29</b>	<b>2,07</b>	<b>2,91</b>	<b>412,44</b>	<b>499,25</b>	<b>64,38</b>	<b>12,89</b>	
<b>3-день 3 вариант</b>														
278М	тефтели из говядины	80	5,70	6,36	7,45	109,80	0,04	0,52	0,03	20,33	64,27	13,33	0,63	
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	13,20	9,15	1,35	0,03	
125М	картофель отварной с зеленью	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,60	0,03	19,51	79,70	29,03	1,17	
С/71М	овощи свежие **	20-60	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	3,1	5,6	3,4	0,14	
377М	отвар из шиповника(чай с лимоном 1 вариант)	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	батон йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26	
	зефир	10,0	0,13	0,00	16,00	65,32	0,00	0,00	0,00	2,70	1,33	0,70	0,13	
<b>Итого:</b>			<b>9,55</b>	<b>14,32</b>	<b>75,75</b>	<b>480,14</b>	<b>0,21</b>	<b>26,25</b>	<b>15,06</b>	<b>78,36</b>	<b>167,11</b>	<b>51,53</b>	<b>2,72</b>	
<b>4-день 3 вариант</b>														
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	132	75	5,25	0,15	
222М	пудинг из творога запеченный	150	19,41	15,20	49,73	413,60	0,096	0,79	0,35	242,6	369,55	52,41	0,9	
371К	молоко ступенное	15	1,08	1,27	8,30	49,20	0,02	0,39	11,10	42,60	37,90	3,90	0,03	
382М	какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	16	8	6	0,8	
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	19,60	24,00	0,00	0,16	
	фрукты**	100-150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	35,00	21,00	17,00	2,30	
<b>Итого:</b>			<b>27,77</b>	<b>20,94</b>	<b>105,41</b>	<b>725,80</b>	<b>0,17</b>	<b>29,88</b>	<b>331,45</b>	<b>1,28</b>	<b>460,45</b>	<b>79,31</b>	<b>4,19</b>	

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>5-день 1 вариант</b>														
260M	гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,74	0,00	2,15	17,45	123,32	17,62	2,50
312M	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,16	0	0,16	37	86,6	27,75	1
C/71M	овощи свежие ***	20-60	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377M	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
434M(423)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
<b>итого:</b>			<b>18,62</b>	<b>20,51</b>	<b>106,86</b>	<b>561,05</b>	<b>0,26</b>	<b>24,05</b>	<b>320,00</b>	<b>4,08</b>	<b>101,40</b>	<b>274,82</b>	<b>58,52</b>	<b>4,70</b>
<b>Неделя: вторая</b>														
<b>6-день 1 вариант</b>														
239M	тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122,00	0,06	1,15	0,015	0	51,05	97,9	16,28	0,5
171M	каша пшеничная	150	6,41	7,5	37,60	243,75	0,12	0	0	0,00	33,8	146,7	34,4	2,48
C/71M	овощи свежие **	20-60	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
382M	какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	пастила ванильная	15	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
<b>итого:</b>			<b>19,78</b>	<b>17,99</b>	<b>93,16</b>	<b>614,65</b>	<b>0,01</b>	<b>4,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,10</b>	<b>13,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,94</b>
<b>7-день 3 вариант</b>														
224M	запеканка творожно -морковная	150	11,03	9,83	31,70	258,75	0,07	1,20	0,04	0,00	114,92	151,30	23,78	1,11
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
376M	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты**	100-150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
<b>итого:</b>			<b>14,69</b>	<b>13,03</b>	<b>77,04</b>	<b>487,45</b>	<b>0,13</b>	<b>27,79</b>	<b>335,04</b>	<b>1,30</b>	<b>193,82</b>	<b>208,25</b>	<b>43,53</b>	<b>3,88</b>
<b>8-день 2 вариант</b>														
255M	печень по-страгоновски	50	6,63	5,62	1,76	92,50	0,1	4,23	2,9	1,63	16,62	119,66	8,73	2,5
304M	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,25	1,37	60,90	16,34	0,53
C/71M	овощи свежие ***	20-60	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
379M	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
434M(471)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
<b>итого:</b>			<b>17,2</b>	<b>15,9</b>	<b>134,8</b>	<b>632,9</b>	<b>0,17</b>	<b>5,53</b>	<b>2,92</b>	<b>1,88</b>	<b>146,77</b>	<b>272,06</b>	<b>40,07</b>	<b>3,42</b>

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>9-день 3 вариант</b>														
295М	биточки (котлеты) рубленые куриные	80	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,53	0,03	0,00	35,37	54,58	11,98	0,76
203М	макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,060	0,00	0,03	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81
С/71М	овощи свежие ***	20-60	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
378М	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	батон йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26
	пастила	15	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
<b>итого:</b>			<b>15,35</b>	<b>16,21</b>	<b>95,86</b>	<b>591,03</b>	<b>0,16</b>	<b>1,86</b>	<b>0,07</b>	<b>0,80</b>	<b>182,43</b>	<b>189,14</b>	<b>37,84</b>	<b>2,49</b>
<b>10-день 1 вариант</b>														
14М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
175М	каша молочная "Дружба"	200/5	5,67	10,41	40,50	279,54	0,093	0,9	0,05	0,35	124,56	146,03	34,70	0,78
376М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты **	100-150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
<b>итого:</b>			<b>12,50</b>	<b>23,04</b>	<b>85,43</b>	<b>603,94</b>	<b>0,15</b>	<b>27,43</b>	<b>320,05</b>	<b>1,60</b>	<b>190,26</b>	<b>193,83</b>	<b>53,10</b>	<b>3,52</b>
	<b>среднее за 10 дней</b>		<b>17,1</b>	<b>19,3</b>	<b>92,2</b>	<b>578,0</b>	<b>0,17</b>	<b>17,65</b>	<b>132,75</b>	<b>1,37</b>	<b>186,89</b>	<b>246,38</b>	<b>49,42</b>	<b>4,20</b>

\* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

\*\* Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши

\*\*\* Овощи свежие: огурец, помидор, перец болгарский