



**СОГЛАСОВАНО:** Директор МБОУ  
Большая Федоровская СОШ  
Скачина О.С.

01. сентября 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:** Индивидуальный предприниматель  
Белущев Е.К.



01. сентября 2021 г.

## **Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (завтрак)**

**МЕНЮ  
ЗАВТРАК**

**1 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
				Белки, г	Жиры, г											
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	7,2	32,0	215,2	0	0,5	0	0,6	110,4	15,3	62,4	0,8	
2008	420	ЧАЙ С САХАРОМ	200г/2	0,2	0	12,3	48,8	0	0	0	0	12,8	8,8	7,4	0,7	
2008	13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	
2008	19	МАСЛО (ПОЦИЖИМ)	10	0,1	8,3	0,1	78	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
2008	100	ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	8,7	46,7	0	0,8	0	0,8	13,8	8	10,9	2,2	
Итого за прием пищи:				9,2	16,1	74,2	408,8	0,1	10,4	0,07	2,1	148,3	42,5	148,3	4,3	
Всего за день:				9,3	16,1	74,2	408,8	0,1	10,4	0,07	2,1	148,3	42,5	148,3	4,3	

**2 день**

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
				Белки, г	Жиры, г											
2008	126	ОМЛЕТ С СЫРОМ	126	15,7	18,8	5,5	256,5	0,1	0,2	0,3	1,8	219,8	18,3	242,8	2,1	
2008	106	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	106	1,6	3,1	6,1	58,8	0	0,4	0	1,3	31,7	17,2	36,0	0,9	
2008	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	
2008	206	КАФИО НА МОЛОКЕ	206	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9	
Итого за прием пищи:				24,2	25,1	48,8	522,2	0,2	7,1	0,3	4,1	372,1	79,2	408,0	4,7	
Всего за день:				24,2	25,1	48,8	522,2	0,2	7,1	0,3	4,1	372,1	79,2	408,0	4,7	

## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	
<b>Завтрак</b>															
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,8	13,4	12,8	225,7	0	0,0	0	2,4	10,8	13,3	42,8	0,9
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,8	0	0,4	3,0	2,8	4,1	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,8	140,9	0,1	9,7	0	0,2	41,8	28,1	94,8	1,1
2008		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	50	0,8	0	1,2	7	0	5	0	0	7	10	13	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,8	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЬМОСОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
Итого за прием пищи:				20,1	19,7	69,8	538,4	0,3	16,8	0	3,8	89,9	73,8	199,3	4,1
Всего за день:				20,1	19,7	69,8	538,4	0,3	16,8	0	3,8	89,9	73,8	199,3	4,1

## 4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	К, мг	
<b>Завтрак</b>															
2008	234	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРОЖЕНО И СМЕТАНОЙ	180/16	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,6	1,8	167,8	34,0	227,2	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,8	0	0,3	0	0	63,1	15,2	55,1	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,8	0,8
2008	13	МАСЛО (ГОРЧУЧНИ)	10	0,1	8,3	0,1	79	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	15,9	8	10,9	2,2
Итого за прием пищи:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	2,5	257,9	70,4	328,0	4,8
Всего за день:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	2,5	257,9	70,4	328,0	4,8

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг
				Белки, г	Жиры, г										
<b>Завтрак</b>															
2008	272	БЛЮСНИ МЯСНЫЕ	80	12,8	13,4	12,8	228,7	0	0,5	0	2,4	10,8	13,3	42,9	0,8
2008	181	МАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	13,5	80,0	133,8	3,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,8	3,8	0	1,5	0	0	0,9	4,2	7,2	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	30,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,7	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	2007	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	0,3	8,2	0,7
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,8	0	0	0	0	2,5	7,8	8,4	0,5
Итого за прием пищи:				22,8	20,9	66,8	638,8	0,3	2,7	0	6,8	57,1	134,8	233,9	6,2
Всего за день:				22,8	20,9	66,8	638,8	0,3	2,7	0	6,8	57,1	134,8	233,9	6,2

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищевого наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг
				Белки, г	Жиры, г										
<b>Завтрак</b>															
2008	245	ТЕПЛЫ РЫБНЫЕ С ТВО ПОДЛИВОЙ	6020	10,9	7,3	13,3	158,5	0,1	0,8	0,2	3,3	31,8	36,2	140,8	0,9
2008	335	ТВОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2
2008	80	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,8	1	3,4	24,5	0	1,4	0	0,4	13,0	7,2	14,3	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	30,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,7	13,2	33,6	0,8
2008	433	БАКАЛА НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	85,8	0,9
2008	487	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,1	8,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	9,5	7,3	41,3	0,5
Итого за прием пищи:				25,8	22,0	118,8	763,9	0,6	13,0	0,2	5,2	219,3	120,5	409,6	4,8
Всего за день:				25,8	22,0	118,8	763,9	0,6	13,0	0,2	5,2	219,3	120,5	409,6	4,8

## 7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	220	Сырники с морковью	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	207,3	42,0	281,0	1,3
		Джем (повидло)	20	0,1	0	14,5	95,1	0	3,2	0	0	4	2,5	2,9	0,1
2008	435	Чай с сахаром и лимоном	2007	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	0,3	0,2	0,7
		Хлеб пшеничный	45	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0,7	13,2	33,8	0,8
2008		Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	9,9	46,9	0	10	0	0,8	10	8	11	3,2
Итого за прием пищи:				30,7	25,0	95,1	747,0	0,2	13,0	0,9	5,7	330,3	72,0	336,7	3,1
Всего за день:				30,7	25,0	95,1	747,0	0,2	13,0	0,9	5,7	330,3	72,0	336,7	3,1

## 8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	158	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	20030	18,1	10,7	29,0	357,2	0,3	22,8	0,2	3,7	53,5	63,9	359,1	0,2
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,8	2	2,9	33,3	0	3,3	0	0,8	14,1	7,6	18,0	0,5
		Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	0,7	13,2	33,8	0,8
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	208	3,9	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	65,8	0,9
2008	487	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	0,5	7,3	41,3	0,5
Итого за прием пищи:				30,9	26,4	110,2	627,5	0,4	26,7	0,2	5,2	197,6	109,5	497,6	2,9
Всего за день:				30,9	26,4	110,2	627,5	0,4	26,7	0,2	5,2	197,6	109,5	497,6	2,9

## 9 день

Сборная рецептур	№ техноло-гической карты	Примы пища, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Зерле-чассая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	К, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	285	ТОВАТЛИ КУРИНЫЕ	80	9,9	11,9	10,0	181,9	0	1,8	0,2	2,3	10,9	12,5	29,0	0,4
2008	331	МАРФОННЫЕ КОДЕЛЯ СТВАРИНЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	9,1	7,3	40,0	0,9
2008		ОТРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	0,9	4,2	7,2	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	84,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,8	0,8
2008	432	КОДЕЛЯИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	14,3	72,7	0	0,3	0	0	99,1	7,1	36	0,1
		ЗЕФЕР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3
Итого за примы пища:				20,3	17,9	86,9	927,7	0,2	3,4	0,2	4,3	99,2	45,4	140,2	2,7
Всего за день:				20,3	17,9	95,8	927,7	0,2	3,4	0,2	4,3	99,2	45,4	140,2	2,7

## 10 день

Сборная рецептур	№ техноло-гической карты	Примы пища, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Зерле-чассая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	К, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	195	КАША ДРУМЕА*	200/9	5,4	7,4	39,9	231,9	0,1	0,5	0	0,6	108,4	29,2	124,0	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,8	0,8
2008	436	ЧАЙ С САМОРОМ	200/12	0,2	0	12,3	49,9	0	0	0	0	12,8	9,5	7,4	0,7
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИИИ)	10	0,1	8,3	0,1	79	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИИИ)	20	4,5	8,7	0	70,9	0	0,1	0,1	0,1	170,7	0,9	97	0,2
Итого за примы пища:				13,3	21,6	60,4	501,1	0,2	0,6	0,17	1,6	202,1	65,0	264,0	2,3
Всего за день:				13,3	21,6	60,4	501,1	0,2	0,6	0,17	1,6	202,1	65,0	264,0	2,3