

**«Согласовано»**

Начальник ТО управления Роспотребнадзора  
по Брянской области в Унечском, Мглинском,  
Стародубском и Суражском районах

\_\_\_\_\_ Т. М. Жугля



**«Утверждаю»**  
Директор МОУ СОШ с. Писаревка  
С.Н.Шевченко

Муниципальное общеобразовательное учреждение - Средняя общеобразовательная школа  
села Писаревка Унечского района Брянской области

## ***Примерное двухнедельное меню***

***Сезон: осенне-зимний***

***Возрастная категория: 7-11 лет***

***«Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» -  
Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015***

Сезон: *осенне-зимний*

Возрастная категория: *7-11 лет*

**ПРИМЕРНОЕ 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><i>ЗАВТРАК, день 1</i></b>													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>15,13</b>	<b>13,80</b>	<b>54,47</b>	<b>406,0</b>	<b>0,09</b>	<b>1,39</b>	<b>60,10</b>	<b>253,6</b>	<b>268,13</b>	<b>49,33</b>	<b>3,07</b>

	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><i>ЗАВТРАК, день 2</i></b>													
3	Бутерброд с сыром	35/15	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша манная 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
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>18,25</b>	<b>19,64</b>	<b>100,3</b>	<b>651,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,4</b>	<b>109,3</b>	<b>457,73</b>	<b>376,12</b>	<b>81,72</b>	<b>6,22</b>



	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>ЗАВТРАК, день 5</b>													
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
1	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>Итого:</b>		<b>12,81</b>	<b>11,8</b>	<b>60,3</b>	<b>445,4</b>	<b>0,2</b>	<b>23,82</b>	<b>54,52</b>	<b>192,47</b>	<b>258,87</b>	<b>63,83</b>	<b>6,5</b>

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>ЗАВТРАК, день 6</b>													
2	Булочка Сдобная	70	2,1	3,8	20,5	124,6	0,0	0,0	0,0	0,0	24,2	38,9	14,6
415	Макароны с сыром	150/15	7,2	11,2	22,3	218,8	0,2	2,0	0,5	1,4	156,0	147,3	27,7
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,3 3	11,11	25,56	2
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>13,08</b>	<b>15,67</b>	<b>68,8</b>	<b>468,4</b>	<b>0,22</b>	<b>3,33</b>	<b>0,5</b>	<b>137,7 3</b>	<b>191,3 1</b>	<b>211,7 6</b>	<b>44,3</b>

	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК, день 7</b>													
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,6 0	315,4 0	79,60	2,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого:</b>	445	<b>13,59</b>	<b>11,79</b>	<b>61,26</b>	<b>402</b>	<b>0,26</b>	<b>2,46</b>	<b>86,5</b>	<b>377,2 2</b>	<b>447,0 3</b>	<b>87,46</b>	<b>4,71</b>

	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК, день 8</b>													
182	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,24	6,1	29,7	158,64	0,05	0,07	0,96	36,7	-	192	315
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,213	62,75	-	-	-	40	0,1	2,4	3
15	Сыр порциями	20	3,48	4,42	-	54	0,01	0,05	0,11	39	0,06	132	72
382	Какао с молоком	200	3,78	1,67	26	118,6	0,02	0,03	1,33	-	-	153	124
1	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>	460	<b>15,94</b>	<b>19,74</b>	<b>46,40</b>	<b>464,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>2,4</b>	<b>125</b>	<b>26,26</b>	<b>489,3</b>	<b>514,3 3</b>

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК, день 9</b>													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	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
	<b>Итого:</b>	450	<b>15,13</b>	<b>13,80</b>	<b>54,47</b>	<b>406</b>	<b>0,09</b>	<b>1,39</b>	<b>60,10</b>	<b>253,6</b>	<b>268,13</b>	<b>49,33</b>	<b>3,07</b>

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК, день 10</b>													
183	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,24	6,1	29,7	158,64	0,05	0,07	0,96	36,7	-	192	315
1	Бутерброд с маслом	35/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
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
1	Сок фруктовый (инд. упаковка)	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>Итого:</b>	635	<b>10,13</b>	<b>13,79</b>	<b>74,46</b>	<b>422,84</b>	<b>0,1</b>	<b>6,20</b>	<b>40,96</b>	<b>74,43</b>	<b>59,70</b>	<b>216,47</b>	<b>320,28</b>