



СОГЛАСОВАНО
 Управление образования
 по Псковской области



УТВЕРЖДАЮ
 Управление образования
 Администрации города Пскова

" 31 " августа 2020 г.

Двухнедельное цикличное меню завтраков учащихся начальных классов (1-4 класс)

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции гр | Ккал | Белки | Жиры | Угле-воды | Вита-мины | | | Мине-ралы | | | |
|-----------------|--|-----------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | (мг) B1 | (мг) C | (мг) A | (мг) E | (мг) Ca | (мг) P | (мг) Mg |
| 1 неделя | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Колбаса полукопченая порционная | 15 | 47 | 1,88 | 4,36 | | | | | | | | |
| 2 | Каша молочная с маслом сливочным | 210 | 269 | 8,72 | 10,03 | 35,92 | 0,19 | 0,52 | 30 | 119,26 | 211,06 | 99,34 | 3,05 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 56 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | | 0,02 | | 3,95 | 6,24 | 3,33 | 0,66 |
| 4 | Выпечка дрож. | 50 | 191 | 3,65 | 7,15 | 28,01 | 0,05 | 0,08 | 2,29 | 22,22 | 41,3 | 6,97 | 0,44 |
| 5 | Батон | 20 | 48 | 1,41 | 0,51 | 9,35 | | | | | | | |
| | Итого | | 611 | 15,84 | 22,09 | 86,94 | 0,24 | 0,62 | 32,29 | 145,4 | 258,6 | 109,6 | 4,15 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Горошек зел./кукуруза консерв. припуш. | 25 | 9 | 0,72 | 0,04 | 1,47 | 0,02 | 1 | | 4,4 | 13,48 | 4,57 | 0,15 |
| 2 | Котлета из птицы | 80 | 138 | 14,25 | 5,6 | 7,55 | 0,01 | 0,32 | | 8,74 | 13,1 | 2,84 | 0,23 |
| 3 | Макароны отварные с маслом сливоч. | 155 | 222 | 5,51 | 7,15 | 33,81 | 0,06 | | 24,6 | 19,2 | 44,08 | 7,8 | 0,81 |
| 4 | Компот из сухофруктов/св.фруктов/ягод | 200 | 103 | 0,15 | 0,14 | 25,36 | 0,01 | 1,6 | | 6,27 | 3,83 | 3,13 | 0,83 |
| 5 | Хлеб | 30 | 59 | 2,06 | 0,26 | 12,2 | 0 | | | | | | |
| | Итого | | 531 | 22,69 | 13,19 | 80,39 | 0,1 | 2,92 | 24,6 | 38,61 | 74,49 | 18,34 | 2,02 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сыр порционный | 15 | 48 | 3,27 | 3,9 | | 0,01 | 0,04 | 23,4 | 116,16 | 65,25 | 4,57 | 0,13 |
| 2 | Запеканка из творога с повидлом | 170 | 347 | 29,39 | 11,56 | 31,38 | 0,06 | 0,33 | 51 | 216,53 | 288,87 | 31,61 | 0,97 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | 131 | 3,64 | 2,73 | 22,9 | 0,03 | 0,52 | 6 | 110,63 | 101,09 | 26,97 | 0,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 4 | Батон | 20 | 48 | 1,41 | 0,51 | 9,35 | | | | | | | | |
| | Итого | | 574 | 37,71 | 18,7 | 63,63 | 0,1 | 0,89 | 80,4 | 0,48 | 443,3 | 455,2 | 63,15 | 2 |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих / отварных овощей | 60 | 49 | 0,5 | 4,48 | 1,61 | 0,02 | 4 | | 2,44 | 9,72 | 16,21 | 8,33 | 0,37 |
| 2 | Котлета рыбная | 80 | 125 | 9,95 | 6,46 | 6,74 | 0,01 | | | 3,06 | 6,3 | 9,04 | 1,86 | 0,18 |
| 3 | Пюре картофельное с маслом слив. | 155 | 160 | 3,1 | 7,49 | 20,13 | 0,12 | 10,38 | 25,95 | 0,23 | 45,47 | 86,68 | 28,89 | 1,1 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 88 | | | 22 | | | | | | | | |
| 5 | Хлеб | 30 | 59 | 2,06 | 0,26 | 12,2 | | | | | | | | |
| | Итого | | 481 | 15,61 | 18,69 | 62,68 | 0,15 | 14,38 | 25,95 | 5,73 | 61,49 | 111,9 | 39,08 | 1,65 |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие/соленые порционные | 50 | 10 | 0,52 | 0,09 | 1,73 | 0,02 | 5 | | 0,35 | 6,16 | 11,31 | 8,7 | 0,39 |
| 2 | Гуляш | 100 | 286 | 10,73 | 25,26 | 4,04 | 0,09 | 1,84 | 0,23 | 1,91 | 12,41 | 118,33 | 20,76 | 1,38 |
| 3 | Каша гречневая | 150 | 226 | 8,24 | 5,37 | 36,07 | 0,22 | | 12,6 | 0,6 | 20,59 | 182,51 | 121,02 | 4,11 |
| 4 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 60 | 0,24 | 0,05 | 13,85 | | 1,16 | | 0,01 | 6,9 | 8,51 | 4,56 | 0,79 |
| 5 | Хлеб | 30 | 59 | 2,06 | 0,26 | 12,2 | | | | | | | | |
| | Итого | | 641 | 21,79 | 31,03 | 67,89 | 0,33 | 8 | 12,83 | 2,87 | 46,06 | 320,7 | 155 | 6,67 |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие/соленые порционные | 50 | 6 | 0,38 | 0,04 | 1,14 | 0,01 | 2 | | 0,05 | 10,12 | 18,27 | 6,09 | 0,26 |
| 2 | Колбаса полукопченая порционная | 15 | 47 | 1,88 | 4,36 | | | | | | | | | |
| 3 | Макароны отварные с сыром и маслом | 225 | 388 | 15,32 | 18,32 | 40,56 | 0,09 | 0,11 | 89,52 | 1,26 | 332,59 | 226,64 | 21,53 | 1,32 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 56 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | | 0,02 | | | 3,95 | 6,24 | 3,33 | 0,66 |
| 5 | Батон | 20 | 48 | 1,41 | 0,51 | 9,35 | | | | | | | | |
| | Итого | | 545 | 19,17 | 23,27 | 64,71 | 0,1 | 2,13 | 89,52 | 1,31 | 346,7 | 251,2 | 30,95 | 2,24 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие/соленые порционные | 50 | 10 | 0,52 | 0,09 | 1,73 | 0,02 | 5 | | 0,35 | 6,16 | 11,31 | 8,7 | 0,39 |
| 2 | Сосиски/сардельки/колбаса отварная | 80 | 186 | 8,27 | 16,83 | 0,29 | 0,11 | | | 0,32 | 24,64 | 110,66 | 13,92 | 1,25 |
| 3 | Капуста тушеная с маслом сливочным | 155 | 132 | 3,68 | 6,72 | 14,9 | 0,04 | 32,84 | 24,6 | 0,41 | 83,91 | 61,12 | 30,08 | 1,22 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 56 | 0,18 | 0,04 | 13,66 | | 0,02 | | | 3,95 | 6,24 | 3,33 | 0,66 |
| 5 | Хлеб | 30 | 59 | 2,06 | 0,26 | 12,2 | | | | | | | | |
| | Итого | | 443 | 14,71 | 23,94 | 42,78 | 0,17 | 37,86 | 24,6 | 1,08 | 118,7 | 189,3 | 56,03 | 3,52 |

3 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| 1 | Салат из свежих/отварных овощей | 60 | 67 | 0,7 | 5,36 | 3,91 | 0,02 | 2,21 | | 2,72 | 13,51 | 21,39 | 9,63 | 0,42 |
| 2 | Плов из цыпленка | 225 | 348 | 28,77 | 8,94 | 38,25 | 0,05 | 2,76 | | 3,69 | 15,87 | 85,05 | 32,76 | 0,86 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 60 | 0,24 | 0,05 | 13,85 | | 1,16 | | 0,01 | 6,9 | 8,51 | 4,56 | 0,79 |
| 4 | Хлеб | 30 | 59 | 2,06 | 0,26 | 12,2 | | | | | | | | |
| | Итого | | 534 | 31,77 | 14,61 | 68,21 | 0,07 | 6,13 | | 6,42 | 36,28 | 115 | 46,95 | 2,07 |

4 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| 1 | Салат из свежих/отварных овощей | 60 | 49 | 0,5 | 4,48 | 1,61 | 0,02 | 4 | | 2,44 | 9,72 | 16,21 | 8,33 | 0,37 |
| 2 | Тефтели мясные | 110 | 229 | 6,88 | 17,36 | 11,26 | 0,06 | 1,82 | 2,52 | 3 | 17,51 | 80,45 | 16,1 | 1,04 |
| 3 | Пюре картофельное | 150 | 132 | 3,08 | 4,31 | 20,09 | 0,12 | 10,38 | 13,95 | 0,2 | 44,42 | 85,38 | 28,89 | 1,11 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 88 | | | 22 | | | | | | | | |
| 5 | Хлеб | 30 | 59 | 2,06 | 0,26 | 12,2 | | | | | | | | |
| | Итого | | 557 | 12,52 | 26,41 | 67,16 | 0,2 | 16,2 | 16,47 | 5,64 | 71,65 | 182 | 53,32 | 2,52 |

5 день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | Сыр порционный | 15 | 48 | 3,27 | 3,9 | | 0,01 | 0,04 | 23,4 | 0,08 | 116,16 | 65,25 | 4,57 | 0,13 |
| 2 | Блинчики с начинкой | 120 | 358 | 0,01 | 2,16 | 0,03 | | | 0,36 | 0,6 | 0,37 | 0,23 | 0,05 | |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 106 | 1,8 | 1,1 | 22,19 | 0,01 | 0,26 | 3 | | 53,33 | 39,15 | 6,09 | 0,1 |
| 4 | Батон | 20 | 48 | 1,41 | 0,51 | 9,35 | | | | | | | | |
| | Итого | | 560 | 6,49 | 7,67 | 31,57 | 0,02 | 0,3 | 26,76 | 0,68 | 169,9 | 104,6 | 10,71 | 0,23 |

Расчет произведен с помощью программного комплекса "Бэст-питание"

Технический нормативный документ: Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации. Сборник технических нормативов "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах". Под общей редакцией В.Т. Лапшиной, М; изд. "Хлебпродинформ" 2004г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях./

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-Москва: ДеЛи принт, 2015 год.