«Согласовано»
ТО Управление
Роспотребнадзора по г. Саратову

«Утверждаю»
Директор МОУ НТГ
Салихова В.Р.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ИП Коянбаева
Коянбаева Р.М.

Примерное
12-ти дневное меню горячих завтраков для учащихся
1-4 классов
7-11 лет
МОУ НТГ
Волжского района г.Саратова
осенне-зимнего периода 2020-2021 учебного года

г. Саратов

День: День 1
Сезон: осенне-зимний
Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба"	150	5,52	7,83	31,04	235,86	0,12	0,99	0,00	0,06	102,71	22,50	8,03	0,77
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30

День: День 2
Сезон: осенне-зимний
Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	0,57	239,96	273,93	33,90	0,77
588	Зефир или	45	0,36	0,05	35,91	146,70	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	5,40	2,70	0,63
	Выпечка	50	0,36	0,05	35,91	146,70	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	5,40	2,70	0,63
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40

День: День 4
Сезон: осенне-зимний
Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
305	Омлет с колбасными изделиями	150	16,08	17,59	3,59	240,21	0,08	0,71	0,18	0,42	104,18	135,65	8,48	1,83
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

озрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
)6	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	12,22	15,97	38,28	345,21	0,11	0,66	0,09	0,08	274,29	128,87	15,56	1,43
2	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
)3	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30

День: День 6
Сезон: осенне-зимний
Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,90	6,04	19,34	156,10	0,08	1,82	0,00	0,24	175,16	16,96	3,32	0,48
564	Булочка домашняя	50	3,70	2,22	29,55	151,41	0,06	0,00	0,01	0,50	7,42	32,92	5,84	0,46
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
253	Каша рисовая вязкая	150	4,71	8,86	27,75	209,55	0,05	1,07	0,06	0,21	98,25	127,05	27,90	0,42
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30

День: День 8
Сезон: осенне-зимний
Возрастная: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	19,02	13,53	37,94	347,08	0,09	0,71	0,09	0,57	239,96	273,93	33,90	0,77
588	Зефир или	45	0,36	0,05	35,91	146,70	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	5,40	2,70	0,63
	Выпечка	50	0,36	0,05	35,91	146,70	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	5,40	2,70	0,63
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
407	Рагу из птицы	150	14,19	9,98	7,98	258,96	0,12	24,03	0,00	0,09	35,81	36,63	14,87	1,80
588	Вафли	15	0,48	0,42	12,16	51,32	0,01	0,09	0,01	0,17	1,50	4,95	0,30	0,09
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30

День: День 10
Сезон: осенне-зимний
Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
305	Омлет с колбасными изделиями	150	16,08	17,59	3,59	240,21	0,08	0,71	0,18	0,42	104,18	135,65	8,48	1,83
105	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
100.1	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40

День: День 11
Сезон: осенне-зимний
Возрастная 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
390.2	Тефтели из кур "ежики" с соусом	80	6,50	7,93	13,96	156,24	0,03	1,77	0,00	0,06	17,47	18,14	5,34	0,26
291	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,40	0,09	0,00	0,00	0,00	36,27	1,92	3,62	1,16
112	Фрукт сезонный	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30

День: День 12
Сезон: осенне-зимний
Возрастная: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	218,92	0,12	1,16	0,05	0,41	117,60	154,50	41,70	0,93
563	Булочка ванильная	50	4,11	2,80	29,49	158,26	0,07	0,00	0,01	0,53	8,76	37,45	6,25	0,52
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40