

СОГЛАСОВАНО:

*И.В.В. Сидорова*  
г. Ульяновск

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

2021



(Ф.И.О. руководителя учреждения)

«30» 08 2021

**Примерное меню приготавливаемых блюд  
двухнедельное завтраков для питания учащихся  
(возрастная категория 12 лет и старше)**

| Присм<br>пищи         | Наименование<br>блюда   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |          |              | Энерг<br>етиче<br>ская<br>ценно<br>сть | N<br>рец<br>епт<br>уры | Витамины, мг/сут |      |       |       |      | Минеральные вещества, мг/сут |      |      |      |      |       |       |      |
|-----------------------|---|--------------|------------------|----------|--------------|--|------------------------|------------------|------|-------|-------|------|------------------------------|------|------|------|------|-------|-------|------|
|                       |   |              | Белк<br>и        | Жир<br>ы | Углевод<br>ы |  |                        | С                | B1   | B2    | A     | D    | Ca                           | P    | Mg   | Fe   | K    | I     | Se    | F    |
| Неделя<br>1<br>День 1 | Бутерброд с<br>джемом и<br>маслом                               | 18/15/5      | 1,1              | 3,1      | 11,7         | 17,6                                   | 2                      | 0.5              | 0.03 | 0.02  | 26    | 0    | 35                           | 41   | 4.5  | 0.1  | 50.1 | 0.01  | 0     | 0.2  |
| завтрак               | Яйцо варенное   | 40           | 5,1              | 4,6      | 0,3          | 63                                     | 337                    | 3                | 0.01 | 0.01  | 0.19  | 0    | 4.1                          | 62   | 0.01 | 0.3  | 79   | 0.01  | 0.001 | 0    |
|                       | Хлеб ржано-<br>пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриента<br>ми | 60           | 4,4              | 0,8      | 21,8         | 132                                    |                        | 1                | 0,05 | 0,025 | 0     | 0    | 10                           | 40   | 15   | 1    | 36   | 0     | 0,001 | 0    |
|                       | Чай с сахаром   | 200/15       | 0,2              | 0        | 15           | 58                                     | 685                    | 0                | 0,04 | 0     | 1     | 0    | 11                           | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12   | 0     | 0     | 0    |
| Итого<br>завтрак      |   | 353          | 7,5              | 8,1      | 37,9         | 204,6                                  |                        | 4,5              | 0,12 | 0,05  | 27,1  | 0    | 60,1                         | 185  | 36   | 1,4  | 177  | 0,02  | 0,002 | 0,2  |
| День 2                | Каша молочная<br>геркулесовая с<br>маслом                       | 150/5        | 4,2              | 7,7      | 20           | 173,9                                  | 302                    | 2.8              | 0.05 | 0.28  | 152.1 | 1.45 | 116                          | 42   | 43   | 0    | 0.9  | 0.018 | 0.006 | 0.04 |
| завтрак               | Чай с сахаром и<br>лимоном                                      | 200/15/<br>7 | 0,3              | 0        | 15,2         | 60                                     | 686                    | 4                | 0,04 | 0     | 1     | 0    | 11                           | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12   | 0     | 0     | 0    |
|                       | Батон<br>йодированный   | 18           | 1,5              | 0,4      | 9,9          | 50,4                                   |                        | 0                | 0.1  | 0.1   | 0     | 0    | 2.5                          | 20   | 1.6  | 0.5  | 17   | 0.5   | 0.001 | 0.4  |
| Итого<br>завтрак      |   | 395          | 6                | 8,1      | 45,1         | 284,3                                  |                        | 6,8              | 0,19 | 0,38  | 153   | 1,45 | 129                          | 104  | 61,1 | 0,5  | 29,9 | 0,5   | 0,007 | 0,8  |



|                   |   |          |     |     |      |       |               |     |      |       |       |     |      |      |      |      |      |       |       |      |
|-------------------|---|----------|-----|-----|------|-------|---------------|-----|------|-------|-------|-----|------|------|------|------|------|-------|-------|------|
| День 3            | Суп молочный с вермишелью                         | 150      | 4,2 | 4,8 | 15   | 85,3  | 160           | 5   | 0,01 | 0,2   | 130   | 1,3 | 220  | 97   | 15,3 | 0,8  | 142  | 0,01  | 0,005 | 0,02 |
| завтрак           | Чай с сахаром                                     | 200/15   | 0,2 | 0   | 15   | 58    | 685           | 0   | 0,04 | 0     | 1     | 0   | 11   | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12   | 0     | 0     | 0    |
|                   | Булочка ванильная                                 | 50       | 4   | 4,3 | 29,1 | 171,5 | 767           | 1,1 | 0,04 | 0,01  | 34    | 0,3 | 0,01 | 50,1 | 2,9  | 0,4  | 52   | 0,01  | 0,001 | 0,1  |
| Итого за день     |   | 415      | 8,4 | 9,1 | 59,1 | 314,8 |               | 6,1 | 0,09 | 0,2   | 165   | 1,6 | 231  | 189  | 34,7 | 0,12 | 206  | 0,02  | 0,006 | 0,12 |
| День 4            | Каша «Дружба»                                     | 150/5    | 3,8 | 5,2 | 18,1 | 134,6 | 54-16к - 2020 | 4   | 0,06 | 0,15  | 113,8 | 0,4 | 10   | 70   | 8    | 2    | 49   | 0     | 0     | 0,01 |
| завтрак           | Чай с сахаром и лимоном                           | 200/15/7 | 0,3 | 0   | 15,2 | 60    | 686           | 4   | 0,04 | 0     | 1     | 0   | 11   | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12   | 0     | 0     | 0    |
|                   | Батон йодированный                                | 18       | 1,5 | 0,4 | 9,9  | 50,4  |               | 0   | 0,1  | 0,1   | 0     | 0   | 2,5  | 20   | 1,6  | 0,5  | 17   | 0,5   | 0,001 | 0,4  |
| Итого завтрак     |   | 395      | 5,6 | 5,6 | 43,2 | 245   |               | 8   | 0,2  | 0,2   | 114   | 0,4 | 23   | 132  | 26,1 | 2,5  | 78   | 0,5   | 0,001 | 0,4  |
| День 5            | Каша молочная манная с маслом                     | 150/5    | 2,3 | 6,2 | 15,1 | 130   | 311           | 4,3 | 0,03 | 0,2   | 167   | 1,4 | 115  | 42   | 41,3 | 0,35 | 59,1 | 0,02  | 0,006 | 0,02 |
| завтрак           | Чай с сахаром                                     | 200/15   | 4,9 | 0   | 15   | 58    | 685           | 0   | 0,04 | 0     | 1     | 0   | 11   | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12   | 0     | 0     | 0    |
|                   | Батон йодированный                                | 18       | 1,5 | 0,4 | 9,9  | 50,4  | 0             | 0,1 | 0,1  | 0     | 0     | 2,5 | 20   | 1,6  | 0,5  | 17   | 0,5  | 0,001 | 0,004 | 0    |
| Итого завтрак     |   | 388      | 8,7 | 6,6 | 40   | 238,4 |               | 4,3 | 0,17 | 0,2   | 168   | 3,9 | 146  | 86   | 58,3 | 17,3 | 71,5 | 0,02  | 0,01  | 0,02 |
| Неделя 2          | Бутерброд с сыром и маслом                        | 18/15/5  | 1,1 | 3,1 | 11,7 | 17,6  | 3             |     |      |       |       |     |      |      |      |      |      |       |       |      |
| День 6<br>завтрак | Яйцо варенное                                     | 40       | 5,1 | 4,6 | 0,3  | 63    | 337           | 3   | 0,1  | 0,1   | 49    | 3   | 129  | 144  | 5,15 | 0,01 | 158  | 0,01  | 0,001 | 0,04 |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 60       | 4,4 | 0,8 | 21,8 | 132   |               | 1   | 0,05 | 0,025 | 0     | 0   | 10   | 40   | 15   | 1    | 36   | 0     | 0,001 | 0    |
|                   | Чай с сахаром и лимоном                           | 200/15/7 | 0,3 | 0   | 15,2 | 60    | 686           | 4   | 0,04 | 0     | 1     | 0   | 11   | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12   | 0     | 0     | 0    |
| Итого за день     |   | 360      | 7,6 | 8,1 | 38,1 | 206,6 |               | 8,3 | 0,2  | 0,03  | 50,1  | 3   | 154  | 288  | 36,6 | 1,32 | 285  | 0,02  | 0,003 | 0,4  |



|                                    |                                     |          |      |      |       |        |     |      |       |      |       |      |      |      |      |      |       |       |       |      |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------|------|------|-------|--------|-----|------|-------|------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| День 7                             | Каша молочная геркулесовая с маслом | 150/5    | 4,2  | 7,7  | 20    | 173,9  | 302 | 2,8  | 0,05  | 0,28 | 152,1 | 1,45 | 116  | 42   | 43   | 0    | 0,9   | 0,018 | 0,006 | 0,04 |
| завтрак                            | Чай с сахаром                       | 200/15   | 0,2  | 0    | 15    | 58     | 685 | 0    | 0,04  | 0    | 1     | 0    | 11   | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12    | 0     | 0     | 0    |
|                                    | Батон йодированный                  | 18       | 1,5  | 0,4  | 9,9   | 50,4   | 0,1 | 0,1  | 0     | 0    | 2,5   | 20   | 1,6  | 0,5  | 17   | 0,5  | 0,001 | 0,4   | 0     | 0,1  |
| Итого завтрак                      |                                     | 388      | 5,9  | 8,1  | 44,9  | 282,3  |     | 2,9  | 0,09  | 0,28 | 155   | 21,4 | 128  | 85   | 76,5 | 0,5  | 12,9  | 0,41  | 0,006 | 0,14 |
| День 8                             | Каша «Янтарная»                     | 150/5    | 6,1  | 7,3  | 29    | 154,8  | 305 | 8,8  | 0,001 | 0,02 | 130   | 1,35 | 230  | 97   | 15,3 | 0,8  | 142   | 0,01  | 0,004 | 0,02 |
| завтрак                            | Чай с сахаром и лимоном             | 200/15/7 | 0,3  | 0    | 15,2  | 60     | 686 | 4    | 0,04  | 0    | 1     | 0    | 11   | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12    | 0     | 0     | 0    |
|                                    | Батон йодированный                  | 18       | 1,5  | 0,4  | 9,9   | 50,4   |     | 0    | 0,1   | 0,1  | 0     | 0    | 2,5  | 20   | 1,6  | 0,5  | 17    | 0,5   | 0,001 | 0,4  |
| Итого за завтрак                   |                                     | 395      | 7,85 | 7,65 | 54,1  | 265,2  |     | 12,8 | 0,14  | 0,12 | 131   | 1,35 | 243  | 159  | 33,4 | 1,3  | 171   | 0,5   | 0,006 | 0,42 |
| День 9                             | Суп молочный с вермишелью           | 150      | 4,2  | 4,8  | 15    | 85,3   | 160 | 5    | 0,01  | 0,2  | 130   | 1,3  | 220  | 97   | 15,3 | 0,8  | 142   | 0,01  | 0,005 | 0,02 |
| завтрак                            | Чай с сахаром                       | 200/15   | 0,2  | 0    | 15    | 58     | 685 | 0    | 0,04  | 0    | 1     | 0    | 11   | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12    | 0     | 0     | 0    |
|                                    | Булочка «Веснушка»                  | 50       | 3,8  | 3,1  | 28,2  | 157    | 773 | 1,1  | 0,04  | 0,01 | 34    | 0,3  | 0,01 | 50,1 | 2,9  | 0,4  | 52    | 0,01  | 0,001 | 0,1  |
| Итого завтрак                      |                                     | 415      | 8,2  | 7,9  | 58,2  | 300,3  |     | 6,1  | 0,09  | 0,2  | 165   | 1,6  | 231  | 189  | 34,7 | 1,2  | 206   | 0,02  | 0,006 | 0,12 |
| День 10                            | Каша молочная манная с маслом       | 150/5    | 2,3  | 6,2  | 15,1  | 130    | 311 | 4,3  | 0,03  | 0,2  | 167   | 1,4  | 115  | 42   | 41,3 | 0,35 | 59,1  | 0,02  | 0,006 | 0,02 |
| завтрак                            | Чай с лимоном и сахаром             | 200/15/7 | 0,3  | 0    | 15,2  | 60     | 686 | 4    | 0,04  | 0    | 1     | 0    | 11   | 42,5 | 16,5 | 0,01 | 12    | 0     | 0     | 0    |
|                                    | Батон йодированный                  | 18       | 1,5  | 0,4  | 9,9   | 50,4   |     | 0    | 0,1   | 0,1  | 0     | 0    | 2,5  | 20   | 1,6  | 0,5  | 17    | 0,5   | 0,001 | 0,4  |
| Итого завтрак                      |                                     | 395      | 4,05 | 6,55 | 40,2  | 240,4  |     | 8,3  | 0,17  | 0,3  | 168   | 1,4  | 128  | 104  | 59,4 | 0,8  | 88    | 0,5   | 0,007 | 0,42 |
| Среднее значение за период 10 дней |                                     | 389,9    | 6,98 | 7,58 | 46,08 | 258,19 |     | 6,81 | 0,15  | 0,2  | 129   | 3,6  | 147  | 152  | 45,5 | 2,7  | 132   | 0,3   | 0,005 | 0,3  |

**При формировании примерного меню использованы:**

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапшиной.
2. «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».