



«Утверждаю»  
 Директор МБУ «Комбинат  
 школьного питания»  
 О.Н. Сидорова



«Согласовано»  
 Управление Роспотребнадзора по  
 Тамбовской обл.  
 Н.П. Цыганова



«Согласовано»  
 Начальник отдела образования г.  
 Котовска  
 Е.В. Шмырева

### Примерное

## 10-ти дневное меню для общеобразовательных учреждений г. Котовска (завтрак - 40 рублей)

День: *первый*

Неделя: *первая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
88	Каша молочная из круп	200	6,21	7,47	28,9	192	0,08	1,95	0,06	0,1	182,6	138	36	0,31			
397	Какао на молоке	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0	0,6	21,6	0	138,2	112	24,7	0,6			
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,06	7	14,6	145	0,03	0,19	0	0	126,6	0	0	0,47			
	Фрукт	200	2,3	0,8	31,5	140	0,06	15	0,02	0,6	12	0	63	0,9			
	<b>Всего за завтрак:</b>		17,47	19,37	91,5	590,2	0,17	17,7	21,7	0,7	459,4	250	123,7	2,28			

День: **второй**  
Неделя: **первая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>																
240	Пудинг из творога с яблоками	180	19,8	19,7	32,3	442,5	0,14	0,72	360	6,1	198	320,9	53,82	2,16			
687	Чай с молоком	200	1,8	1,6	22,6	105,8	0,02	0,8	10	0,04	65,8	59,2	16,2	2			
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0	16,8	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35			
	<b>Всего за завтрак</b>		23,91	22,2	69,8	626,9	0,16	18,3	370	6,83	273,7	438,3	87,12	5,51			

День: *третий*  
Неделя: *первая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
340	Омлет натуральный	110	9,57	10,12	2,97	140,8	0,06	0,22	220	1,32	89,21	168,7	15,84	1,65		
1064	Сосиска запеченная в тесте	100	11,6	14,3	33,9	265,1	0,3	0	10	1,7	19,8	125,8	17,4	1,5		
689	Кофейный напиток на молоке	200.	4,58	5,84	21,2	152	0,12	7,36	12	0,06	190,6	67,2	21,4	0,4		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,3	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	<b>Всего за завтрак</b>		27,73	30,62	68,3	612,2	0,48	7,58	242	3,08	304,7	382,6	59,2	4,03		

День: **четвертый**  
Неделя: **первая**

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
	Овощи свежие	60	0,8	0,1	3,4	9	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5	
332	Макаронны отварные	150/6	8,6	8	32,4	217,2	0,09	0	27	0,85	11,51	47,91	8,5	0,86	
670	Биточки из птицы	100	14,7	10,1	9,75	258,3	0,07	0,48	100	2	39	182,2	42,7	1,55	
686	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,1	21,2	82,2	0,01	5,6	2	0,06	14,4	17,2	9,2	1,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,3	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48	
	<b>Всего за завтрак</b>		26,48	18,66	77	621	0,2	13,1	132	3,01	86,95	298,2	78,96	4,99	

День: **пятый**

Неделя: **первая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
96	Каша молочная из круп	200	7,01	8,09	29,4	213	0,14	1,95	0,05	0,1	185,3	138	36	0,8		
397	Какао на молоке	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0	0,6	21,6	0	138,2	112	24,7	0,6		
	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	6,9	8,44	30,8	197,7	0,09	0	0	0	15,73	39	11,96	1,1		
	Фрукт	200	2,3	0,8	31,5	84	0,06	15	0,02	0,6	12	0	63	0,9		
	<b>Всего за завтрак</b>		20,11	21,43	108	607,9	0,23	2,55	21,7	0,1	339,2	289	72,66	2,5		

День: **первый**  
Неделя: **вторая**

№ Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
	Овощи свежие или соленые	60	0,8	0,1	3,4	11,4	0,03	7	3	0,1	17	30	14	0,5		
297	Каша рисовая рассыпчатая	150/6	3,82	4,89	40	219,5	0,04	0	27	0,27	5,76	82,8	27	0,55		
87/5 93	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	100/50	18,53	5,36	15,9	171,6	0,16	2,64	24	1,04	54,16	215,1	21,5	1,2		
685	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,18	0	0	9,2	17,8	7,8	1,6		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,3	54,3	0	0	0	0	5,04	20,9	4,56	0,48		
	<b>Всего за завтрак</b>		25,53	10,81	91,2	540,2	0,2	2,82	51	1,31	74,16	336,6	60,86	3,83		

День: *второй*  
Неделя: *вторая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
80	Омлет с сыром	150	15,9	23,6	4,47	341,6	0,09	0,3	492	9,2	264,4	261	0	2,66		
689	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3	24,2	128,2	0,02	0,6	12	0,06	80	67,2	21,4	0,4		
4	Бутерброд с маслом	30//10	3,75	3,5	9,1	91	98,4	0,7	2	0,39	98,4	26,1	9,9	0,15		
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	8,55	45,2	0,1	0,1	0,08	0,08	18,25	31,2	10	0,7		
	<b>Всего за завтрак</b>		24,1	30,4	46,3	606	98,6	1,7	506	9,73	461,1	385,5	41,3	3,91		

День: *третий*  
Неделя: *вторая*

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
96	Каша молочная из круп	200	7,01	8,09	28,4	213	0,14	1,95	0,05	0,1	185,3	138	36	0,8		
397	Какао с молоком	200	3,9	4,1	16,5	113,2	0	0,6	21,6	0	138,2	112	24,7	0,6		
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,06	7	14,6	145	0,03	0,19	97,8	0,66	126,6	131,5	18,16	0,47		
	Фрукт	200	2,3	0,8	31,5	192	0,06	15	0,02	0,6	12	0	63	0,9		
	<b>Всего за завтрак</b>		18,27	19,99	91	663,2	0,23	17,7	119	1,36	462,1	381,5	141,9	2,77		



День: **четвертый**  
Неделя: **вторая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/30	18,6	25,2	25	409,5	0,07	0,45	300	2,1	190,2	250,9	30,1	1		
687	Чай с молоком	200	1,8	1,6	22,6	105,8	0,02	0,8	10	0,04	65,8	59,2	16,2	2		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	30	0,2	0,2	100	105	0,05	0,02		
	<b>Всего за завтрак</b>		22,73	34,92	63,2	660	0,12	31,3	310	2,85	361,7	434,6	50,25	3,38		

День: **пятый**  
Неделя: **вторая**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
96	Каша молочная из круп	200	7,01	8,09	28,4	213	0,14	1,95	0,05	0,1	185,3	138	36	0,8	
689	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3	24,2	128,2	0,02	0,6	12	0,06	80	67,2	21,4	0,4	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,06	7	14,6	145	0,03	0,19	97,8	0,66	126,6	131,5	18,16	0,47	
	Фрукт	200	2,3	0,8	31,5	92	0,06	15	0,02	0,6	12	0	63	0,9	
	<b>Всего за завтрак</b>		17,17	18,89	98,7	578,2	0,19	2,74	110	0,82	391,9	336,7	75,56	1,67	