

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Мошковская средняя общеобразовательная школа  
Торжокского района Тверской области

Утверждаю

Директор МБОУ Мошковская СОШ:

Л.Г.Осипова

13.09.2023г.



# 10-дневное меню горячих завтраков, ПОЛДНИКОВ (начальная школа)

**Разработано на основе**

Примерного меню завтраков для  
обучающихся 1-4 и 5-11 классов  
Методических рекомендаций по  
организации питания обучающихся  
общеобразовательных организаций  
МР 2.4.0179-20

Государственного санитарно-  
эпидемиологического нормирования РФ,  
утвержденных Руководителем Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека,  
Главным государственным врачом РФ  
А.Ю.Поповой 18.05.2020г.

Сборника рецептур на продукцию для  
обучающихся во всех образовательных  
учреждениях под редакцией  
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011г.,  
2014г., 2015г.

МОШКИ  
2023г.

## 1 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	85,90
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
246	Гуляш из отварного мяса (курицы) в томатно- сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
9	Колбаса порциями	40	5,12	8,88	0,6	103,0
			<b>27,15</b>	<b>32,92</b>	<b>66,62</b>	<b>649,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
1008	Напиток лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52
			<b>5,78</b>	<b>3,77</b>	<b>85,48</b>	<b>414,69</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,93</b>	<b>36,69</b>	<b>152,1</b>	<b>1064,51</b>

## 2 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04
243	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
			<b>20,44</b>	<b>29,94</b>	<b>57,50</b>	<b>523,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
			<b>3,45</b>	<b>3,79</b>	<b>50,73</b>	<b>250,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,89</b>	<b>33,73</b>	<b>108,23</b>	<b>773,48</b>

### 3 ДЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
229	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Йогурт	100	5,2	5,5	15,1	131,0
			<b>21,44</b>	<b>12,68</b>	<b>89,08</b>	<b>596,17</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80
			<b>4,38</b>	<b>3,77</b>	<b>55,93</b>	<b>274,97</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>25,82</b>	<b>16,45</b>	<b>145,01</b>	<b>871,14</b>

### 4 ДЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
102	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34
243	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
1008	Напиток лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
			<b>22,22</b>	<b>25,22</b>	<b>98,21</b>	<b>641,53</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
1008	Напиток лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52
			<b>5,78</b>	<b>3,77</b>	<b>85,48</b>	<b>414,69</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,0</b>	<b>28,99</b>	<b>183,69</b>	<b>1056,22</b>



## 5 ДЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,48	18,85	150,27
352	Кисель из концентратов	200	0,11	0,12	25,09	119,20
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
338	Фрукты	150	0,60	0,40	13,7	60,00
			<b>6,51</b>	<b>7,34</b>	<b>72,34</b>	<b>397,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
			<b>3,45</b>	<b>3,79</b>	<b>50,73</b>	<b>250,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>9,96</b>	<b>11,13</b>	<b>123,07</b>	<b>648,11</b>

## 6 ДЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	85,90
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
246	Гуляш из отварного мяса (курицы) в томатно- сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
3	Бутерброд с сыром	20	2,32	3,32	5,93	62,8
			<b>27,45</b>	<b>30,02</b>	<b>72,9</b>	<b>650,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
			<b>3,45</b>	<b>3,79</b>	<b>50,73</b>	<b>250,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,9</b>	<b>33,81</b>	<b>123,63</b>	<b>900,39</b>

## 7 ДЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
243	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
352	Кисель из концентратов	200	0,11	0,12	25,09	119,20
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
			<b>12,79</b>	<b>19,3</b>	<b>73,89</b>	<b>471,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
1008	Напиток лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52
			<b>5,78</b>	<b>3,77</b>	<b>85,48</b>	<b>414,69</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,57</b>	<b>23,07</b>	<b>159,37</b>	<b>886,31</b>

## 8 ДЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,00
259	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
	Йогурт	100	5,2	5,5	15,1	131,0
			<b>35,57</b>	<b>13,53</b>	<b>70,55</b>	<b>546,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,20	84,80
			<b>4,38</b>	<b>3,77</b>	<b>55,93</b>	<b>274,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>39,95</b>	<b>17,3</b>	<b>126,48</b>	<b>821,44</b>



## 9 ДЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
82	Борщ с капустой и картофелем	250/60	2,6	5,12	10,93	138,75
243	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	145,20
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
			<b>16,67</b>	<b>25,00</b>	<b>60,17</b>	<b>531,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
			<b>3,45</b>	<b>3,79</b>	<b>50,73</b>	<b>250,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,12</b>	<b>28,79</b>	<b>110,90</b>	<b>781,79</b>

## 10 ДЕНЬ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход (вес) порции, мл/г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,9	38,64	243,75
4	Зеленый горошек консервированный	50	1,26	0,07	5,6	30,0
246	Гуляш из отварного мяса (курицы) в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00
1008	Напиток лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	14,7	68,47
338	Фрукты	150	0,40	0,30	10,3	47,00
			<b>27,69</b>	<b>20,79</b>	<b>119,84</b>	<b>777,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Печенье	30	3,38	3,77	35,73	190,17
1008	Напиток лимонный	200	2,4	0	49,75	224,52
			<b>5,78</b>	<b>3,77</b>	<b>85,48</b>	<b>414,69</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,47</b>	<b>24,56</b>	<b>205,32</b>	<b>1192,43</b>