



Согласовано:  
 Начальник территориального отдела Администрации  
 Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека по Белгородской области в Губкинском районе  
 2020 г.

Н.С. Имамеева

Утверждаю:  
 Начальник управления образования администрации  
 муниципального района "Гороханский район"  
 2020 г.

Г.И. Крапитель

**Перспективное десятидневное меню завтраков на 2021 год**  
 для организации бесплатного горячего питания  
 обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
 Корочанского района

Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше

№ п/п.	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энд. квал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

День: Понедельник

Неделя: Первая															
210	Омлет натуральный	150	12,65	15,35	24,6	301,77	0,12	0,36	0,27	1,065	102,36	280,3	19,41	2,295	
	Булочное изюмное	60	3,07	3,63	43,08	241,67	0,13	1,2	0,01	1,92	35,17	92,67	30,33	1,33	
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0	
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2	
	Мед в индивидуал.упак.	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2	
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>770</b>	<b>22,82</b>	<b>23,4</b>	<b>100,6</b>	<b>766,34</b>	<b>0,32</b>	<b>15,3</b>	<b>0,32</b>	<b>2,985</b>	<b>334,33</b>	<b>641,13</b>	<b>77,74</b>	<b>6,025</b>	

День: Вторник

Неделя: Вторая															
319	Запеканка из творога	150	3,53	6,2	13,8	110,70	0,06	0,69	0,078	0,45	28,88	223,55	68,4	0,41	
99	Бутерброд с маслом	40	1,60	4,67	10,00	197,00	0,02	0	0	0	0,30	0	0	6,00	
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8	
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2	
	Мед в индивидуал.упак.	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2	
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>750</b>	<b>12,11</b>	<b>15,27</b>	<b>57,92</b>	<b>534,1</b>	<b>0,15</b>	<b>11,89</b>	<b>0,118</b>	<b>0,45</b>	<b>225,18</b>	<b>495,75</b>	<b>102,4</b>	<b>9,61</b>	

День: Среда

Неделя: Первая

184	Каша овсяная "Теркулес" молочная вязкая	200	7,9	9,56	34,7	258	0,2	0,5	0	0	134	0	65,8	0
3	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	96	139,2	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	119	0,06	1,58	0,02	0	152	125	21,3	0,48
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед в индивид.упак.	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>810</b>	<b>23,56</b>	<b>24,5</b>	<b>86,35</b>	<b>701</b>	<b>0,37</b>	<b>13,39</b>	<b>0,12</b>	<b>0,47</b>	<b>566</b>	<b>528,4</b>	<b>124,55</b>	<b>3,37</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

94	Суп молочный с крутой (гречневая крупа ядрица)	200	5,59	8,08	13,29	132,4	0,06	0,92	0	0	110,25	158,82	0	0,24
99	Бутерброд с маслом	40	1,60	4,67	10,00	197,00	0,02	0	0	0	0,30	0	0	6,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед в индивид.упак.	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>800</b>	<b>14,29</b>	<b>17,17</b>	<b>56,21</b>	<b>552,3</b>	<b>0,15</b>	<b>14,66</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>307,35</b>	<b>426,98</b>	<b>28</b>	<b>8,64</b>

День: Пятница

Неделя: Первая

267	Каша пшеница молочная жидкая	200	3,8	9,46	35,8	284	0,2	1,46	0,06	0,16	145	193	43	1,2
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед в индивид.упак.	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>790</b>	<b>14,98</b>	<b>14,52</b>	<b>107,62</b>	<b>626,2</b>	<b>0,33</b>	<b>12,66</b>	<b>0,1</b>	<b>0,56</b>	<b>348,2</b>	<b>504,7</b>	<b>81,2</b>	<b>5,14</b>

День: Понедельник

Неделя: Вторая

321	Сырники из творога	150	15,20	13,85	34,100	425,00	0,075	0,6	0,195	0,705	347,0	297	37,995	1,005
3	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	96	139,2	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед в индивид.упак.	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2

	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	760	26,9	25,27	81,85	804,895	0,185	14,45	0,295	1,175	639,795	704,36	75,445	3,895
--	-----------------------	-----	------	-------	-------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	--------	--------	-------

День: Вторник

Неделя: Вторая

262	Каша манная молочная жидкая	200	4,53	5,28	17,11	214,67	0,04	0,00	0,03	0,00	11,47	39,20	7,87	0,48
	Булочное изделие	60	3,07	3,63	43,08	241,67	0,13	1,2	0,01	1,92	35,17	92,67	30,33	1,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	101	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,14
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед в индивиду.упак.	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	820	17,74	15,99	95,31	724,34	0,28	13,7	0,1	1,92	356,64	486,07	80,2	4,35

День: Среда

Неделя: Вторая

210	Омлет натуральный	150	12,65	15,35	24,6	301,77	0,12	0,36	0,27	1,065	102,36	280,3	19,41	2,295
99	Бутерброд с маслом	40	1,60	4,67	10,00	197,00	0,02	0	0	0	0,30	0	0	6,00
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед в индивиду.упак.	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	750	21,23	24,42	68,72	725,17	0,21	11,56	0,31	1,065	298,66	552,5	53,41	11,495

День: Четверг

Неделя: Вторая

319	Запеканка из творога	150	3,53	6,2	13,8	110,70	0,06	0,69	0,078	0,45	28,88	223,55	68,4	0,41
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,9	0	2,54	0	0	12,8	3,96	0	0
	Хлеб пшеничный	30	4,20	0,66	37,70	115,80	0,06	0	0,4	0,4	7,20	39,5	4,2	0,74
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	740	14,83	11,28	84,42	449,4	0,19	14,43	0,118	0,85	232,88	531,21	100,6	3,55

День: Пятница

Неделя: Вторая

183	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,64	5,84	34	279,40	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	169	37,2	0,56
3	Бутерброд с сыром	50	4,6	7	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	96	139,2	9,45	0,49
375	Чай	200	0	0	14,9	59,40	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	0	0	0	16	0	2,2
	Мед	10	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко пастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6,58	4	9,42	120,00	0,04	1,2	0,04	0	184	248,2	28	0,2
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	810	17,22	17,24	82,95	662,8	0,17	12,73	0,18	0,75	423	580,8	80,65	4,25