

**УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МУП МО Кавказский район  
«Комбинат школьного питания»



Д.А. Щербакова  
10 сентября 2022г.

**Перспективное циклическое меню завтраков  
для организации питания детей  
младшей возрастной группы с 7 до 11 лет  
в общеобразовательных учреждениях МО Кавказский район**



**Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов**

№ рсч.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мг)
<b>День 1 (понедельник)</b>																	
209	Яйцо вареное	40,000	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00	0,00
395	Вареники пр. пр.с соусом	180,00	22,01	13,92	15,68	276,04	0,18	0,32	0,11	81,00	0,00	122,19	202,30	38,87	1,08	0,00	0,00
330	Соус сметанный 1/30		0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	10,10	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	0,00	0,00
т-т	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	4,50	14,70	110,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	0,06	0,01	0,00	0,00	0,28	9,20	34,80	13,20	0,80	0,19	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560,00</b>	<b>34,07</b>	<b>25,82</b>	<b>64,54</b>	<b>623,39</b>	<b>0,34</b>	<b>0,66</b>	<b>5,72</b>	<b>91,30</b>	<b>0,71</b>	<b>306,88</b>	<b>429,02</b>	<b>86,61</b>	<b>3,57</b>	<b>1,07</b>	<b>0,00</b>
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
<b>День 2 (вторник)</b>																	
70	Овощи порционно (по сезону)	80,00	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
259	Жаркое по-домашнему	150,00	14,58	15,15	30,74	272,25	0,12	0,17	6,94	0,00	0,86	31,28	185,10	4,36	0,38	2,89	0,00
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	0,16	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	0,12	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	3,16	0,40	19,24	80,56	0,06	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	9,20	34,80	13,20	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,55	12,35	57,47	0,67	0,00	0,00	0,00	0,13	8,25	48,50	9,50	1,25	0,30	0,02
	<b>Итого</b>	<b>485,00</b>	<b>21,15</b>	<b>17,52</b>	<b>79,55</b>	<b>499,97</b>	<b>0,91</b>	<b>0,35</b>	<b>11,68</b>	<b>10,00</b>	<b>1,48</b>	<b>185,96</b>	<b>356,48</b>	<b>73,80</b>	<b>15,59</b>	<b>4,23</b>	<b>0,02</b>
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
<b>День 3 (среда)</b>																	
223	Запеканка из творога с молоком стущ.	180,00	23,38	17,69	44,80	432,00	0,10	0,48	0,75	0,08	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,59	0,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	0,06	0,01	0,00	0,00	0,28	9,20	34,80	13,20	0,80	0,19	0,00
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
386	Кисло-молочный продукт	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,26	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,72	0,00
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	1,68	4,89	18,02	122,81	0,04	0,02	0,00	0,01	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>532,00</b>	<b>34,52</b>	<b>28,88</b>	<b>103,34</b>	<b>808,03</b>	<b>0,28</b>	<b>0,78</b>	<b>6,35</b>	<b>40,09</b>	<b>0,61</b>	<b>457,86</b>	<b>479,92</b>	<b>92,13</b>	<b>3,04</b>	<b>1,98</b>	<b>0,00</b>
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
<b>День 4 (четверг)</b>																	
52	Салат "Свекла отварная"	80,00	1,95	2,24	3,61	42,60	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	41,47	0,00	0,00
228	Рыба, припущенная в молоке	90,00	9,24	7,95	3,42	146,63	0,01	0,08	1,13	0,02	0,00	0,00	51,92	13,45	0,21	0,52	0,00
312	Картофельное пюре	160,00	3,69	5,78	24,59	176,15	0,17	0,13	21,81	0,00	0,21	44,48	104,27	3,49	1,22	0,64	0,00
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	0,28	0,04	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	3,16	0,40	19,24	80,56	0,06	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	9,20	34,80	13,20	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,55	12,35	57,47	0,67	0,00	0,00	0,00	0,13	8,25	48,50	9,50	1,25	0,30	0,02
	<b>Итого</b>	<b>585,00</b>	<b>20,44</b>	<b>16,92</b>	<b>83,44</b>	<b>588,34</b>	<b>0,98</b>	<b>0,26</b>	<b>33,49</b>	<b>12,02</b>	<b>0,96</b>	<b>90,75</b>	<b>241,50</b>	<b>110,72</b>	<b>57,63</b>	<b>2,30</b>	<b>0,02</b>
	Норма по СанПин	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
<b>День 5 (пятница)</b>																	
101	Икра кабачковая	80,00	4,58	5,75	11,63	107,04	0,03	0,03	3,74	0,00	0,07	72,75	44,64	14,48	0,59	0,12	0,00
278	Тфтели из говядины 1-й вариант	90,00	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,09	0,78	0,00	40,24	97,80	19,80	0,88	0,88	0,00	0,00
205	Макаронные отварные с овощами 110/40	150,00	4,83	5,19	26,62	172,50	0,07	0,03	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96	0,72	0,00
382	Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,02	0,00	152,20	124,50	21,34	0,47	0,50	0,00
	Хлеб пшеничный	30,00	3,16	0,40	19,24	80,56	0,06	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	9,20	34,80	13,20	0,80	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,55	12,35	57,47	0,67	0,00	0,00	0,00	0,13	8,25	48,50	9,50	1,25	0,30	0,02
	<b>Итого</b>	<b>575,00</b>	<b>26,17</b>	<b>24,40</b>	<b>98,06</b>	<b>692,35</b>	<b>0,94</b>	<b>0,34</b>	<b>8,62</b>	<b>0,02</b>	<b>40,86</b>	<b>357,12</b>	<b>294,13</b>	<b>97,18</b>	<b>17,35</b>	<b>2,44</b>	<b>0,02</b>



	Норма по СанПиН	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
<b>День 6 (понедельник)</b>																		
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	65,00	7,73	10,70	19,77	209,33	0,05	0,09	0,15	78,60	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49	0,00	0,00	
209	Яйцо вареное	40,000	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	0,10	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00	0,00	
181	Каша жидкая молоч. из манной крупы	210,00	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,00	133,77	118,19	20,30	0,47	0,00	0,00	
386	Кисломолочный продукт	180,00	6,76	5,76	6,30	104,08	0,03	0,26	0,54	0,04	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,72	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	3,16	0,40	19,24	80,56	0,06	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	9,20	34,80	13,20	0,80	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,55	12,35	57,47	0,67	0,00	0,00	0,00	0,13	8,25	48,50	9,50	1,25	0,30	0,02	
		40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	0,06	0,01	0,00	0,00	0,28	9,20	34,80	13,20	0,80	0,19	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>550,00</b>	<b>30,24</b>	<b>32,73</b>	<b>90,32</b>	<b>765,44</b>	<b>0,92</b>	<b>0,71</b>	<b>1,86</b>	<b>136,74</b>	<b>0,55</b>	<b>534,42</b>	<b>514,29</b>	<b>104,05</b>	<b>16,59</b>	<b>1,82</b>	<b>0,02</b>	
	Норма по СанПиН	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
<b>День 7 (вторник)</b>																		
43	Овощи порционно (капуста кваш.)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
437	Гуляш	90,00	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,08	0,73	0,00	17,44	123,32	17,62	2,44	1,30	0,00	0,00	
312	Картофельное пюре	150,00	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	0,11	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02	0,44	0,00	
376	Чай с сахаром	200,00	0,60	0,40	10,40	47,60	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,32	0,12	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,55	12,35	57,47	0,67	0,00	0,00	0,00	0,13	8,25	48,50	9,50	1,25	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	0,06	0,01	0,00	0,00	0,28	9,20	34,80	13,20	0,80	0,19	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>585,00</b>	<b>20,46</b>	<b>20,11</b>	<b>66,55</b>	<b>523,02</b>	<b>0,94</b>	<b>0,25</b>	<b>26,38</b>	<b>0,00</b>	<b>18,33</b>	<b>212,89</b>	<b>234,93</b>	<b>78,94</b>	<b>5,09</b>	<b>1,19</b>	<b>0,02</b>	
	Норма по СанПиН	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
<b>День 8 (среда)</b>																		
78	Икра свекольная	80,00	1,89	0,08	18,30	148,24	0,02	0,03	4,54	0,00	0,07	47,37	48,73	24,11	1,35	0,12	0,00	
492	Плов из пшны	185,00	15,63	9,13	33,72	280,00	0,12	0,12	5,55	17,02	0,00	42,30	159,22	49,91	17,02	0,00	0,00	
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
т-т	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	4,50	14,70	110,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
	Хлеб пшеничный	30,00	3,16	0,40	19,24	80,56	0,06	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	9,20	34,80	13,20	0,80	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,55	12,35	57,47	0,67	0,00	0,00	0,00	0,13	8,25	48,50	9,50	1,25	0,30	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>620,00</b>	<b>25,48</b>	<b>15,16</b>	<b>111,11</b>	<b>734,87</b>	<b>0,93</b>	<b>0,30</b>	<b>15,69</b>	<b>17,12</b>	<b>1,05</b>	<b>251,22</b>	<b>373,95</b>	<b>146,48</b>	<b>33,45</b>	<b>2,10</b>	<b>0,02</b>	
	Норма по СанПиН	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
<b>День 9 (четверг)</b>																		
131	Горох овощной отварной	80,00	2,60	2,98	4,81	56,49	0,06	0,04	8,72	16,00	0,08	21,34	55,30	18,12	0,63	0,14	0,00	
235	Шницель рыбный натуральный	90,00	9,74	10,46	6,52	179,08	0,04	0,06	2,54	0,19	0,34	49,27	130,39	19,29	0,17	0,66	0,00	
311	Картофель отварной в молоке	150,00	2,86	4,32	23,01	142,36	0,15	0,09	21,00	0,00	0,14	79,72	289,32	0,12	0,12	0,00	0,00	
пр.п	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	0,28	0,04	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,55	12,35	57,47	0,67	0,00	0,00	0,00	0,13	8,25	48,50	9,50	1,25	0,30	0,02	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	0,06	0,01	0,00	0,00	0,28	9,20	34,80	13,20	0,80	0,19	0,00	
	Кондитерское изделие - печенье	12,00	1,68	4,89	18,02	122,81	0,04	0,02	0,00	0,10	0,00	4,94	18,74	6,95	0,36	0,00	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>597,00</b>	<b>22,44</b>	<b>24,00</b>	<b>104,26</b>	<b>736,66</b>	<b>1,04</b>	<b>0,24</b>	<b>36,27</b>	<b>16,29</b>	<b>1,17</b>	<b>186,74</b>	<b>591,07</b>	<b>75,19</b>	<b>3,61</b>	<b>1,33</b>	<b>0,02</b>	
	Норма по СанПиН	500	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
<b>День 10 (пятница)</b>																		
43	Овощи порционно (капуста кваш.)	80,00	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
482	Запеканка из печени с соусом	150,00	18,20	15,65	40,35	288,50	0,02	0,08	0,73	0,00	17,44	123,32	17,62	2,44	1,30	0,00	0,00	
	Соус №600 сметанный 1/30		0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	10,10	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	0,00	0,00	
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,04	0,60	10,20	50,36	0,20	0,40	8,00	0,00	1,10	32,00	29,00	21,00	0,64	0,78	0,01	
	Хлеб пшеничный	30,00	3,16	0,40	19,24	80,56	0,06	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	9,20	34,80	13,20	0,80	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,55	12,35	57,47	0,67	0,00	0,00	0,00	0,13	8,25	48,50	9,50	1,25	0,30	0,02	
	Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,50	0,50	12,80	57,70	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	



	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)
Итого за день по СанПиН завтрак 25 %	77,00 19,25	79,00 19,75	335,00 83,75	2350,00 587,50	1,20 0,30	1,40 0,35	60,00 15,00	0,70 0,18	10,00 2,50	1100,00 275,00	250,00 62,50	12,00 3,00	10,00 2,50	0,10 0,03
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	26,02	22,48	89,94	653,79	0,74	0,44	16,37	33,37	8,52	280,22	95,98	17,33	2,09	0,02

Используется как примерное меню завтраков  
 для организации питания детей  
 младшей возрастной группы с 7 до 11 лет  
 в образовательных учреждениях МО Калининский район