

Директор МБОУ
Приказ № 54



**Примерное меню горячих завтраков
для обучающихся 1-4 классов**

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г/100г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1	Понедельник, I неделя													
	Завтрак													
№181\2 011	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,00	20,30	118,19	0,47	133,77
№3\2011	Бутерброд с сыром российским	15\5\30	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,40	0,00	9,45	96,00	0,49	139,20
№379 2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	14,00	90,00	0,13	125,78
№389\2 011	Сок	150	0,75	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80
	Итого за завтрак	610	15,83	22,30	92,14	648,88	0,22	2,58	137,40	0,78	63,55	356,39	1,75	412,55
2	Вторник, I неделя													
	Завтрак													
№279, №331\2 011	Тефтели мясные тушеные в томатно-сметанном соусе	100\50	12,38	13,76	15,67	235,72	0,08	0,68	54,78	0,00	27,39	138,01	1,13	39,26
№128\201	Картофельное пюре на молоке с маслом	150\10	3,26	9,62	18,89	182,00	0,15	18,69	52,50	0,00	28,77	91,38	1,08	43,74
тип	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80
№376 \2011г	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
тип	Йогурт 2.5%	100	3,00	2,50	16,00	42,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	119,00
	Итого за завтрак	670	23,45	26,50	94,54	660,00	0,29	20,00	107,28	0,78	77,36	284,39	3,25	226,90

3

Среда, 1 неделя

Завтрак

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
71/2011	Овощи порционные (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,23	0,02	2,11	0,00	0,00	8,43	18,07	0,30	10,24
№07053	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100/50	23,42	23,06	6,12	322,84	0,11	8,04	0,06	0,18	36,76	220,50	2,42	44,04
№171/2011	Гречка отварная с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0,00	40,00	0,00	140,52	210,35	4,73	26,39
тип	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80
№ 389	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	6,00	10,50	2,10	10,50
№376/2011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
Итого за завтрак		780	38,25	33,44	106,25	875,30	0,42	13,18	40,06	1,11	212,91	514,42	10,49	116,07
4	Четверг, 1 неделя													
Завтрак														
№175/	каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260,00	0,10	0,96	54,80	0,00	37,22	156,72	0,81	133,38
№1/2011	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,00	4,20	22,50	0,35	8,40
тип	Хлеб пшеничный промышленного производства	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	9,90	31,05	0,33	6,56
№376/2011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
тип	печенье	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	3,00	17,40	0,26	8,20
Итого за завтрак		510	12,58	21,25	91,80	609,04	0,18	10,89	107,80	0,65	55,72	230,47	2,03	167,64

5 Пятница, 1 неделя

Завтрак

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca

№73	Икра из кабачков	60	1,64	4,32	8,76	80,60	0,02	2,82	0,00	0,00	10,91	33,61	0,44	29,64
№203, №268, №331	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,50	0,06	0,00	30,00	0,00	8,55	39,45	0,85	12,75
	Котлета из говядины/соус сметанный с томатом	100/45	16,05	18,33	17,16	301,24	0,08	0,79	20,14	0,00	36,39	183,91	2,90	27,89
тип	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80
№338/2 011	апельсин	100	1,27	0,28	0,72	53,76	0,05	85,50	0,00	0,00	18,52	32,77	0,42	48,45
№376/2 011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10
	Итого за завтрак	715	29,50	29,62	102,60	841,38	0,27	89,14	50,14	0,78	95,57	344,74	5,55	143,63
6	Понедельник, 2 неделя													
	Завтрак													
№174 2011	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,00	10,85	42,95	294,00	0,06	0,96	54,80	0,00	36,49	157,44	0,60	130,67
№ 22011	Бутерброд с повидлом	20\5\30	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,00	5,60	22,80	0,60	10,00
№382 2011	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	21,34	124,56	0,48	152,22
№389/2 011	Сок	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	6,00	10,50	2,10	10,50
	Итого за завтрак	610	13,23	18,41	103,51	633,55	0,18	5,65	99,20	0,15	69,43	315,30	3,78	303,39
7	Вторник, 2 неделя													
	Завтрак													
№71/20 11	Овощи порционные (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,23	0,02	2,11	0,00	0,00	8,43	18,07	0,30	10,24
№ 227/№3 30	Рыба припущенная (минтай)/соус сметанный	100/40	17,81	3,95	4,17	123,50	0,09	0,86	29,28	0,00	48,80	205,49	0,99	29,31
№128/2 011	Картофельное пюре на молоке с маслом	150/10	3,26	9,62	18,89	182,00	0,15	18,69	52,50	0,00	28,77	91,38	1,08	43,74
тип	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	19,80	52,20	0,66	13,80
тип	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	3,00	17,40	0,00	8,50
№376/2 011	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,40	2,80	0,28	11,10

	Итого за завтрак	640	28.00	16.51	82.12	595.91	0.34	21.69	94.78	1.04	110.20	387.34	3.31	116.69
8	Среда, 2 неделя													
	Завтрак													
Продукты питания	Продукты питания		Макронутриенты (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
№279/ №331 /2011	Тефтели мясные тушённые в томате, сметанном соусе	100/50	12.38	13.76	15.67	235.72	0.08	0.68	54.78	0.00	27.39	138.01	1.13	39.26
№171/2 011	Гречка отварная с маслом	150/10	8.85	9.55	39.86	280.00	0.21	0.00	40.00	0.00	140.52	210.35	4.73	26.36
тип	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	19.80	52.20	0.66	13.80
№376/2 011	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	1.40	2.80	0.28	11.10
№389/2 011	Сок	150	0.75	0.15	15.15	64.95	0.02	3.00	0.00	0.15	6.00	10.50	2.10	10.50
	Итого за завтрак	720	26.79	39.08	114.66	780.95	0.37	3.71	94.78	0.93	195.11	413.86	8.90	101.02
9	Четверг, 2 неделя													
	Завтрак													
№173 /2011	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210	8.64	11.06	44.32	312.00	0.14	0.96	54.80	0.00	44.33	221.30	2.34	146.77
№3 /2011	Бутиерброд с сыром	15/5/30	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.01	59.00	0.00	9.45	96.00	0.49	139.20
№382 /2011	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	0.00	21.34	124.56	0.48	152.22
тип	Йогурт 2,5%	100	3.00	2.50	16.00	42.00	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50
	Итого за завтрак	560	21.52	25.40	92.73	629.60	0.27	2.57	138.26	0.00	75.12	441.86	3.31	441.69
10	Пятница, 2 неделя													
	Завтрак													
№306	Горошек зелёный	60	1.73	0.06	1.95	12.11	0.03	3.00	0.00	0.10	6.30	18.67	6.00	11.60
№291	Плов из птицы	250	21.16	12.36	45.66	379.10	0.17	7.52	23.05	0.00	67.58	215.59	2.35	19.26
тип	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.74	0.00	28.98	140.28	0.06	0.00	0.00	0.78	19.80	52.20	0.66	13.80
№338	яблоко	100	0.40	0.40	19.60	94.00	0.03	10.00	0.00	0.00	9.00	11.00	2.20	16.00
№376/2 011	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	1.40	2.80	0.28	11.10

	Итого за завтрак	670	28,10	12,84	111,19	685,49	0,29	10,55	23,05	0,88	104,08	300,26	12,15	71,76
--	------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	-------