

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Приказ № 113 от



Л.А.Трифорова

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков 1 - 4 классы

№ рец. по сборнику 2017 г.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мины (мг)				Минера- льные веществ а			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 ДЕНЬ														
Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)														

202/203	Макароны отварные	150	3,28	3,47	18,27	117,43	0,050	0,12	61,7	0,00	158,14	108,3	10,890	0,660
269	Биточки Особые	80	13,45	18,62	9,64	257,45	0,13	0,18	32,00	0,00	24,00	137,67	24,90	1,90
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (апельсин)	120	1,08	0,24	27,20	123,60	0,06	72,00	0,00	0,00	42,00	27,60	15,60	0,36
ИТОГО за ЗАВТРАК		625	21,52	23,29	95,95	647,50	11,34	73,70	96,51	0,28	224,14	273,56	51,39	2,92

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

2 ДЕНЬ

Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)

223	Запеканка из творога	100/20	17,53	13,26	33,60	294,24	0,07	0,56	78,00	0,00	234,70	258,18	31,87	0,77
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТАК		350	23,45	17,44	63,73	477,16	0,12	2,15	102,40	0,00	386,92	382,74	53,21	1,25

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

3 ДЕНЬ

Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)

215	Омлет паровой	100	10,31	17,98	2,67	214,55	0,05	0,31	231,64	0,47	92,55	174,18	13,6	1,87
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
338	Фрукт (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
ИТОГО за ЗАВТРАК		472	16,64	26,70	42,50	480,55	14,32	12,82	295,04	0,83	247,75	284,01	32,05	5,05

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

4 ДЕНЬ

Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)

304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	0,00	20,00	128,62	22,39	2,21
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт (яблочки)	120	1,00	0,22	25,67	144,45	0,05	66,67	0,00	0,00	38,89	25,55	12,52	0,33
ИТОГО за ЗАВТРАК		652	19,06	34,74	106,28	846,17	14,55	69,99	4,40	0,36	60,25	217,94	51,24	3,55

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

5 ДЕНЬ														
Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)														
227	Рыба припущенная	55	9,34	4,48	0,50	79,64	0,04	0,46	26,73	0	8,43	106,73	25	0,49
212	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,15	36,98	86,6	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200 /15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0	11,40	1,40	2,80	0,28
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРОК		500	20,07	17,90	64,06	490,59	0,22	18,76	85,73	0,15	196,01	290,73	65,00	2,27
Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
6 ДЕНЬ														
Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)														
204	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99,00	0,00	253,69	173,66	17,46	1,06
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,49
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукт(апельсин)	100	1,00	0,22	25,67	144,45	0,05	66,67	0,00	0,00	38,89	25,55	12,52	0,33
ИТОГО за ЗАВТРАК		540	18,56	22,22	85,02	650,83	14,36	69,37	162,40	0,36	431,78	298,04	39,43	2,37
Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
7 ДЕНЬ														
Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)														
ПР	Кабачковая икра	50	0,77	3,46	3,26	46,85	0,00	0,27	0,00	0,00	15,74	14,21	5,76	0,27
265	Плов	150	12,68	28,17	25,89	408,00	0,39	1,28	0,00	0,00	12,42	174,60	36,64	1,81
359	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,03	15,00	0,25	0,00	29,50	0,00	1,00	0,10
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0	139,20	96,00	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		475	22,45	40,23	86,27	790,55	0,46	16,66	59,25	0,00	196,86	284,81	52,85	2,67
Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
8 ДЕНЬ														
Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)														
185	Маник со сгущенным молоком	100 /20	4,39	338,70	32,34	182,00	0,04	0,21	12,00	0,00	73,33	74,37	13,36	2,80
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,00	139,20	96,00	9,45	0,49
379	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48

338	Фрукт(апельсин)	120	1,08	0,24	27,20	123,60	0,06	72,00	0,00	0,00	42,00	27,60	15,60	0,45
ИТОГО за ЗАВТРАК		485	15,35	350,78	91,95	581,20	0,20	73,91	95,40	0,00	406,75	322,53	59,75	4,22
Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
9 ДЕНЬ														
Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)														
204	Макароны отварные с сыром	150 /20	11,63	13,68	29,32	287,38	0,07	0,19	99	0	253,69	173,66	17,46	1,06
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20	0,00	125,78	90,0	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт(апельсин)	120	1,08	0,24	27,20	123,60	0,06	72,00	0,00	0	42,00	27,60	15,60	0,45
ИТОГО за ЗАВТРОК		685	19,52	17,54	98,31	632,60	0,17	73,49	119,00	0,00	421,47	291,26	47,06	1,64
Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														
10 ДЕНЬ														
Завтрак - 79,00 руб. (федеральные средства)														
45	Салат из белокачанной капусты	50	0,65	1,62	3,23	30,20	0,11	8,54	0	0	12,48	14,15	7,54	0,23
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	0,00	0,00	0,00	1,36	60,94	16,33	0,52
288	Курица отварная порционная	80	16,01	17,60	0,33	233,64	0,03	1,61	66,95	0,00	38,18	113,86	13,83	1,30
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,29	56,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО за ЗАВТРАК		690	24,02	25,55	81,08	622,56	11,26	11,55	69,75	0,28	52,02	188,98	37,70	2,05
Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.														