

УТВЕРЖ,
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНОВА»
Ф. Л. Хи
«9» апреля 20

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ЗАВТРАК**

Неделя: Первая

День: Вторник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
268	Биточки из говядины	100	16,46	12,78	17,44	196	0,08	0,36	0	0	54,72	185,8	55,8	2,78
309	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,9	37,2	21,1	1,1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
	Итого:		26,78	18,18	83,34	587,49	0,208	0,4	0,98	1,67	94,26	280,67	97,9	5,56

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
234	Котлеты рыбные	90	11,61	7,43	14,26	171,25	0,072	0,59	0,09	0	64,69	166,95	37,35	1,33
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:		25,14	19,1	89,48	651,3	0,46	80,25	0,14	10,172	521,95	496,97	146,09	4,038

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Наименование блюда													
291	Плов из птицы	275	23,31	14,4	49,13	419,83	0,15	8,29	0,02	2,15	63,73	241,1	74,31	2,71
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,25	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	Итого:		37,25	31,18	105,3	952,17	0,258	16,79	0,07	3,11	401,89	508,06	133,0	8,12

Неделя: Вторая

Понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
210	Омлет натуральный	155	15,3	19,49	2,77	250,65	0,11	0,29	0,32	0,09	111,21	245,94	17,81	2,91
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	0,03	17,16	0	0,31	55,45	40,14	20,65	0,81
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	Итого:		28,66	39,45	46,22	696,31	0,208	20,53	0,37	1,15	460,6	497,74	68,9	5,42

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
255	Печень по-строгановски	90/50	18,56	15,72	4,93	259	0,28	11,83	8,1	1,03	46,54	335,05	24,5	7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,7	6,68
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
338	Фрукты св.	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		39,11	25,81	106,08	874,87	0,698	25,46	8,12	1,952	250,77	807,07	260,84	17,408

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория : 7-11лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,2	4,4	2,25	121,4	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,82
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,25	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,00	0,04	1,33	0,01	0,01	126,60	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:		29,88	11,23	87,33	670,47	0,468	82,58	22,23	3,24	497,04	570,26	142,6	4,7

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,9	37,2	21,1	1,1
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	Итого:		35,43	32,77	154,17	1072,17	0,378	7,11	20,01	10,43	158,42	281,78	132,03	15,85