

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №15

им. А.П. Маресьева


С.Ю. Ходарев

«01» сентября 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Д.А. Щербакова

«01» сентября 2021г.

Перспективное циклическое меню горячих завтраков для организации питания детей в МБОУ СОШ №15 для возрастной группы с 7 до 11 лет

Меню завтраков для обучающихся 1-4 классов

№ реч.	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)	
День 1 (понедельник)																		
209	Яйцо вареное	40,00	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	
3	Бутерброд с сыром и маслом сл.	45,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,06	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00	
121	Суп молочный с крупой	250,00	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,14	0,82	33,00	0,00	159,50	113,60	17,67	0,15	0,00	0,00	
386	Кисломолочный продукт	185,00	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	20,00	1,35	0,17	10,03	47,07	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	0,15	0,00	
	Итого	540,00	23,13	23,41	44,04	482,76	0,18	1,06	1,47	33,20	0,44	545,90	448,00	61,37	2,15	2,19	0,00	
	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	
День 2 (вторник)																		
	Овощи порционно	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	
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 пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
368	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	
	Итого	580,00	19,52	16,63	78,26	495,45	0,36	0,33	18,93	0,00	2,07	126,25	317,82	63,86	3,05	4,10	0,02	
	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	
День 3 (среда)																		
71	Овощи порционно	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	
261	Печень, тушенная в соусе	100,00	12,81	9,09	4,45	166,00	0,20	1,40	25,45	2337,00	0,00	27,53	250,13	18,85	13,61	0,00	0,00	
303	Каша вязкая (гречневая)	150,00	4,97	3,60	33,49	186,22	0,21	0,12	0,00	0,04	0,51	27,08	213,44	14,29	0,48	1,10	0,00	
*379	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,90	3,50	14,70	101,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13	0,40	0,00	
	Хлеб пшеничный	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
	Итого	580,00	24,59	16,78	77,15	573,17	0,61	1,75	30,14	2337,14	1,09	225,42	648,45	79,31	16,12	2,13	0,01	
	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	
День 4 (четверг)																		
313	Горох овощной отварной	60,00	1,95	2,24	3,61	42,60	0,04	0,03	6,54	12,00	0,00	16,00	13,59	41,47	0,47	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	150,00	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	3,14	1,14	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	25,00	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0,01	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28	0,19	0,00	
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30	0,02	
*	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	
	Итого	562,00	20,68	21,02	91,33	661,86	0,43	0,37	32,30	12,12	0,81	113,60	266,95	94,02	3,96	1,69	0,02	
	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	

День 5 (пятница)																
45	Квашеная капуста	0,08	0,97	3,00	4,80	50,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10
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
203	Макаронные изделия отварные с овощами	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	0,00
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	0,72
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,26	15,04	52,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,01
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
368	Фрукты свежие	120,00	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	0,02
	Итого	615,08	22,66	23,28	82,23	611,86	0,53	0,64	29,04	0,00	19,92	248,46	211,82	91,28	5,67	2,68
	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	0,03
День 6 (понедельник)																
3	Бульбурод с сыром и маслом сл.	40,00	6,23	8,41	19,75	179,61	0,05	0,47	0,11	0,06	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32
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
121	Суп молочный с крупой	250,00	3,71	4,47	7,68	89,00	0,05	0,14	0,82	0,33	0,00	159,50	113,60	17,67	0,15	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	0,00
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
	Хлеб пшеничный	25,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,02
	Итого	580,00	23,45	21,62	75,73	594,73	0,33	1,06	2,68	33,19	0,77	510,84	474,59	77,81	3,85	2,42
	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	0,03
День 7 (вторник)																
71	Овощи порционно	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	0,00
278	Тефтели из говядины 1-й вар. с соусом	90,00	4,97	7,26	8,52	156,23	0,03	0,04	0,41	0,38	0,00	28,85	59,56	12,63	0,57	1,09
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
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
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,00
	Итого	585,00	13,59	13,23	71,61	496,79	0,37	0,30	26,24	0,38	1,03	140,90	274,26	89,53	3,93	2,39
	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	0,03
День 8 (среда)																
	Овощи порционно	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
288	Птица отварная с соусом (60/30)	90,00	7,06	8,78	0,36	108,70	0,02	0,08	11,75	0,05	0,00	28,00	83,55	10,14	0,91	0,00
302	Каша вязкая пшеничная	150,00	6,84	9,19	49,20	306,87	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99
379	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
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
	Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,26	15,04	52,90	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,02
	Фрукты свежие	120,00	1,08	0,12	11,40	51,00	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,00
	Итого	695,00	22,05	23,21	102,48	689,43	0,49	0,49	20,94	0,15	1,33	266,32	849,17	251,14	7,22	2,59
	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	0,03
День 9 (четверг)																
45	Квашеная капуста	0,08	0,97	3,00	4,80	50,40	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10
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	0,00
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
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
	Хлеб ржаной	25,00	1,66	0,30	10,46	51,20	0,13	0,09	0,18	0,00	0,13	31,94	54,69	17,50	1,23	0,30
	Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0,01	0,00	0,00	0,42	8,00	26,00	5,60	0,40	0,02
	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
	Итого	517,08	20,61	23,31	103,10	724,91	0,45	0,31	40,32	0,20	1,73	197,97	551,88	71,87	3,20	1,40
	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	0,03

