

Утверждаю:

Директор *С.Н. Кукьян* С.Н. Кукьян

20242

Примерное меню завтраков на 10 дней для обучающихся 1-4-х классов с 7-11 лет  
МБОУ Духовщинская средняя школа им. П.К. Козлова



Неделя: первая														
День: понедельник														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№274, 1995г.	Макароны отварные с тертым сыром	180	10,7	8,6	27,7	204	0,07	5,13	0,08	0,85	188,00	155,55	20,16	1,06
№638, 1995г.	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,5	1,6	22,3	109	0,02	0,65	0,01	0,00	67,35	45,00	8,50	0,11
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Д.Г. Свежие помидоры	60	0,9	0,2	1,7	21	0,03	0,31	0,01	0,25	3,55	3,22	7,05	0,13
ГОСТ	Сырок творожный	50	3,7	2,1	16,5	135	0,11	7,20	0,03	0,25	7,50	152,20	19,50	0,50
	<b>ИТОГО</b>	535	19,2	17,0	83,1	606	0,32	13,29	0,18	2,25	274,70	389,47	61,51	3,00
Неделя: первая														
День: вторник														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№305, 1995г.	Рыба припущенная минтай	90	8,7	0,9	0,6	69	0,04	0,41	0,02	0,24	156,00	224,71	24,00	0,51
№472, 1995г	Картофельное пюре с маслом	150/7	2,8	7,3	29,0	144	0,03	6,49	0,05	0,33	41,22	95,02	10,33	1,17
№630, 1995г	Чай с молоком	200	0,1	0,0	13,8	54	0,00	1,12	0,00	0,45	2,86	16,48	10,80	0,08
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
№33, 1995г	Салат из свежей капусты	100	0,2	2,4	0,5	24	0,04	0,30	0,00	0,10	0,05	12,50	0,10	0,01
ГОСТ	Колбаса варёная - мясная	50	5,1	4,2	9,3	133	0,01	4,22	0,03	0,20	15,10	22,00	10,20	0,01
	<b>ИТОГО</b>	642	19,3	19,3	68,1	561	0,22	12,54	0,15	2,22	223,53	404,21	61,73	2,98

Неделя: первая														
День: среда														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№710, 1995г, №482, 1995г	Капуста тушеная с мясным фаршем по домашнему	200	12,8	11,4	45,2	255	0,11	13,66	0,06	0,66	92,18	253,80	37,38	1,55
Стр.10, 1995г ГОСТ	Сыр "Российский" и др.	15	3,5	3,4	0,0	55	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
№630, 1995г	Чай с молоком	200	0,1	0,0	13,8	54	0,00	1,12	0,00	0,45	2,86	16,48	10,80	0,08
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Д.Г. Свежие огурцы	60	0,4	0,3	1,4	27	0,02	0,05	0,01	0,05	3,40	0,22	2,33	0,01
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	520	19,2	19,6	75,3	528	0,23	14,94	0,16	2,14	238,74	379,00	62,06	2,99

Неделя: первая														
День: четверг														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№257, 1995г	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,0	5,4	25,0	165	0,10	10,90	0,03	1,38	54,48	182,30	25,55	0,40
№642, 1995г	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	145	0,04	1,30	0,03	0,01	54,70	116,20	12,10	1,04
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
Стр. 10, 1995г ГОСТ	Сыр "Российский" и др.	15	3,5	3,4	0,0	55	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
№24, 1995г	Морковь тертая с сахаром	85/5	0,2	0,1	5,5	32	0,01	0,01	0,01	0,05	4,00	3,10	0,50	0,01
ГОСТ	Йогурт	125	3,3	2,5	4,4	85	0,05	0,75	0,02	0,09	21,50	1,75	12,75	0,13
	<b>ИТОГО</b>	685	19,2	19,7	74,9	619	0,31	13,07	0,18	2,50	274,98	411,85	62,45	2,93

Неделя: первая														
День: пятница														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№444, 1995г	Грудка куриная отварная	90	11,2	8,4	0,1	190	0,04	0,00	0,01	0,35	143,00	192,00	27,20	1,02
№465, 1995	Рис отварной с маслом	150/5	3,6	5,4	31,7	110	0,02	0,00	0,03	0,19	99,00	178,00	16,51	0,53
№628, 1995г	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	0,05	5,48	0,02	0,69	2,00	0,20	0,00	0,10
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
№24, 1995г	Салат из свежих помидор с маслом растительным	60/10	0,1	0,5	1,3	30	0,03	0,30	0,01	0,11	3,00	8,00	0,30	0,01
ГОСТ	Бананы	100	1,1	0,3	20,2	89	0,03	8,70	0,05	0,10	5,00	0,67	12,00	0,15
	<b>ИТОГО</b>	660	18,9	19,0	83,2	618	0,27	14,48	0,17	2,34	260,30	412,37	62,31	3,01
Неделя: вторая														
День: понедельник														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№273, 1995г	Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	5,3	28,0	157	0,05	4,55	0,00	0,50	111,00	154,00	28,00	0,60
Стр. 428, 1995г	Сосиска отварная - мясная	90	7,3	6,3	22,0	175	0,08	3,99	0,04	0,23	17,52	124,00	18,20	0,93
№628, 1995г	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	0,05	5,48	0,02	0,69	2,00	0,20	0,00	0,10
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
Стр.10, 1995г	Сыр "Российский" и др.	15	3,5	3,4	0,0	55	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ГОСТ	Д.Г. Свежие огурцы	60	0,4	0,3	1,4	27	0,02	0,05	0,01	0,05	3,40	0,22	2,33	0,01
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	565	19,3	19,8	81,3	613	0,30	14,18	0,16	2,45	274,22	386,92	60,08	2,99

Неделя: вторая														
День: вторник														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№305, 1995г.	Рыба припущенная минтай	90	8,7	0,9	0,6	69	0,04	0,41	0,02	0,24	156,00	224,71	24,00	0,51
№472, 1995г	Картофельное пюре с маслом	150/7	2,8	7,3	29,0	144	0,03	6,49	0,05	0,33	41,22	95,02	10,33	1,17
№638, 1995г.	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,5	1,6	22,3	109	0,02	0,65	0,01	0,00	67,35	45,00	8,50	0,11
ГОСТ	Сырок творожный	50	3,7	2,1	16,5	135	0,11	7,20	0,03	0,25	7,50	152,20	19,50	0,50
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
№33, 1995г	Салат из свежей капусты	100	0,2	2,4	0,5	24	0,04	0,30	0,00	0,10	0,05	12,50	0,10	0,01
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	642	19,3	18,8	83,8	618	0,34	15,05	0,16	1,82	280,42	412,00	68,73	3,50

Неделя: вторая														
День: среда														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№444, 1995г	Грудка куриная отварная	90	11,2	8,4	0,1	190	0,04	0,00	0,01	0,35	143,00	192,00	27,20	1,02
№465, 1995г	Гречка рассыпчатая с маслом	150/5	4,4	3,2	38,0	142	0,12	0,00	0,04	0,41	58,60	157,30	4,20	0,20
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Овощи свежие в нарезке	60	0,8	0,1	2,5	14	0,03	12,50	0,05	0,10	59,60	13,00	14,00	0,52
№628, 1995г	Чай фруктовый	200	0,2	0,0	14,8	106	0,00	1,15	0,00	0,60	0,39	9,20	10,80	0,00
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	550	19,0	16,2	70,3	589	0,29	13,65	0,15	2,36	269,89	405,00	62,50	2,94

Неделя: вторая														
День: четверг														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№257, 1995г	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,0	4,2	31,0	154	0,08	12,80	0,03	1,10	54,36	119,02	19,90	0,42
№642, 1995	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	145	0,04	1,30	0,03	0,01	54,70	116,20	12,10	1,04
Стр.10, 1995г	Сыр "Российский" и др.	15	3,5	3,4	0,0	55	0,01	0,11	0,04	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
№24, 1995г	Морковь тертая с сахаром	85/5	0,2	0,1	5,5	32	0,01	0,01	0,01	0,05	4,00	3,10	0,50	0,01
ГОСТ	Йогурт	125	3,3	2,5	4,4	85	0,05	0,75	0,02	0,09	21,50	1,75	12,75	0,13
	<b>ИТОГО</b>	685	19,3	18,5	80,9	608	0,29	14,97	0,18	2,22	274,86	348,57	56,80	2,95

Неделя: вторая														
День: пятница														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№416, 1995г	Биточки мясные	90	12,8	7,5	16,3	235	0,14	5,70	0,02	0,39	199,23	199,24	24,45	0,03
№472, 1995г	Картофельное пюре с маслом	150/7	2,8	7,3	29,0	144	0,03	6,49	0,05	0,33	41,22	95,02	10,33	1,17
№630, 1995г	Чай с молоком	200	0,1	0,0	13,8	54	0,00	1,12	0,00	0,45	2,86	16,48	10,80	0,08
ГОСТ	Горошек зеленый консервированный	25	1,1	0,2	1,6	17	0,03	1,05	0,03	0,10	5,75	5,66	4,50	0,30
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО</b>	517	19,2	19,5	75,6	587	0,30	14,36	0,15	2,16	257,36	349,90	56,38	2,78