

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ с.Бисерова



**Примерное десятидневное меню школьных завтраков**

**НОШ д. Жарковы**

**возрастная категория 7-11 лет**

Меню период осень-весна: завтрак I - 4 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,1	0,78	0,01	0,02	5,44
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	итого за прием пищи		18,83	27,56	81,05	644,30	120,08	96,33	4,70	0,27	0,27	12,28
	итого в %		98	140	97	110	44	154	157	89	76	82
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
16/2012	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,1	0,33	0,02	0,03	1,04
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
102/2012	эрэзы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за прием пищи		19,24	21,73	90,07	629,51	99,36	115,70	4,35	0,21	0,24	11,12
	итого в %		100	110	108	107	36	185	145	69	70	74
<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	итого за прием пищи		23,66	27,49	70,59	619,45	98,69	109,68	4,14	0,59	0,40	30,21
	итого в %		123	139	84	105	36	175	138	196	113	201
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
21/2012	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/35	12,72	10,47	10,92	189	39,47	26,59	1,21	0,08	0,14	3,23
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	2,8
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	итого за прием пищи		27,44	20,06	105,28	707,60	118,55	221,89	8,34	0,39	0,36	11,77
	итого в %		143	102	126	120	43	355	278	130	103	78
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
109/2012	котлета "Здоровье"	90	13,5	10,98	7,2	182,7	34,38	25,57	1,22	0,05	0,14	0,5
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,016	0,016	0,8
	итого за прием пищи		23,70	23,62	79,18	625,60	85,15	60,70	3,60	0,20	0,22	14,60
	итого в %		123	120	95	106	31	97	120	68	64	97
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,1	0,78	0,01	0,02	5,44
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	итого за прием пищи		17,31	26,49	59,55	541,30	84,37	72,18	3,91	0,24	0,22	10,92
	итого в %		90	134	71	92	31	115	130	79	62	73
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
18/2012	салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,2	11,48	13,86	0,47	0,02	0,02	1,26
122/2012	плов из курицы	250	24,5	27	44,2	522	30,8	57,67	2,6	0,1	0,2	1,9
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	2,8
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	итого за прием пищи		28,68	31,20	75,56	695,70	111,58	92,33	3,84	0,19	0,33	5,96
	итого в %		149	158	90	118	41	148	128	63	93	40

8 ДЕНЬ												
завтрак												
21/2012	салат витаминный	60	0,9	2,76	0,6	54,6	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
99/2012	котлета, биточек, шницель	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,5	2,5	13,7	88	67,82	46,24	0,91	0,05	0,05	11,23
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за прием пищи		28,81	21,82	96,90	695,40	142,61	238,85	8,12	0,42	0,34	20,36
	итого в %	150	110	116	118	52	382	271	139	98	136	
9 ДЕНЬ												
завтрак												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
132/2012	картофель тушеный	150	3,33	9,17	22,67	189,17	24,24	37,01	1,44	0,13	0,09	12,39
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	итого за прием пищи		22,98	25,66	65,07	578,12	93,81	102,28	3,85	0,56	0,38	27,73
	итого в %	119	130	78	98	34	164	128	186	108	185	
10 ДЕНЬ												
завтрак												
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
104/2012	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	12,6	10,98	9,09	186,3	31,98	23,89	1,03	0,07	0,14	0,11
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за прием пищи		22,60	18,17	88,38	603,53	111,69	70,94	3,28	0,21	0,24	14,02
	итого в %	117	92	106	103	41	114	109	69	70	93	
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %	117	122	102	110	38	193	168	111	85	107	
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %	125	125	92	106	40	185	153	107	86	105	
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %	121	123	97	108	39	189	160	109	86	106	
	норма 25%	19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15	
	норма 100%	77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00	