

«Утверждаю»

Директор школы:

Никифорова Е.Б.



«Утверждаю»

Директор школы:

Никифорова Е.Б.

приказ № 8 от 13.01 2021г

Примерное цикличное меню

для детей 1-4 класса МКОУ Введенская средняя общеобразовательная школа имени В.З.Ершова
на период осень-зима.

Меню составлено на основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный
М.П., Москва, Дели плюс, 2015

<u>ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ</u>													
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015													
сезон осень-зима													
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<i>ЗАВТРАК , день 1</i>													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
302	Каша рассыпчатая гречневая/маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
115	Котлеты, рубленые из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	0,08	0,18	18,00	39,60	86,40	22,59	1,98
376	Чай с сахаром	180/13,5	0,48	0	8,52	36,00	0	0,24	0	12,24	19,92	10,56	1,92
ПТ	Йогурт питьевой	180	5,31	2,25	7,65	78,30	0,03	0,5	0,02	107,1	81,9	12,6	0,1
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
			33,13	22,76	80,48	784,92	0,46	1,02	38,02	190,66	440,97	197,00	9,49
<i>ЗАВТРАК , день 2</i>													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
174	Каша жидкая пшеничная молочная/масло сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
377	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,92	22,02	111,00	0,04	0,04	9,00	7,80	21,40	8,70	0,54
382	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23,40	112,50	0,02	1,20	0	120,00	10,00	23,00	1,8

ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		23,69	22,59	113,94	733,64	0,25	2,31	118,30	438,74	408,51	89,76	4,09
<i>ЗАВТРАК , день 3</i>													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
379	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,41	14,35	90,54	0,03	0,2	18,00	111,24	81,00	12,60	0,12
406	Пирожок из свежей капусты	50	3,04	1,42	18,2	98	0,05	0,45	2,5	12,67	31,37	12,53	0,59
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		23,77	41,74	90,79	834,58	0,33	0,65	89,50	195,21	501,97	74,23	7,59
<i>ЗАВТРАК , день 4</i>													
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\30	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
377	Чай с сахаром и лимоном	180/15 /7	0,48	0,00	8,88	37,44	0,00	1,93	0,00	13,80	20,88	11,04	1,92
ПТ	Кефир 3,2 жирности	180	5,22	6,3	5,22	106,20	0,02	1,08	36,00	216,00	169,92	25,20	0,19
342	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		29,46	29,16	109,41	830,78	0,27	14,13	96,10	495,9	550,8	134,94	4,75
<i>ЗАВТРАК , день 5</i>													
3	Бутерброд с сыром	30/15/ 5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
376	Чай с сахаром	180/13 .5	0,48	0	8,52	36,00	0	0,24	0	12,24	19,92	10,56	1,92
379	Сосиска, запеченная в тесте	50	4,8	6,92	13,45	135	0,07	0	3,75	134,68	52,23	12,09	0,75
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		29,20	43,41	64,15	762,14	0,18	10,65	433,25	421,82	479,75	71,97	8,78

	<i>ЗАВТРАК , день 6</i>												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
181	Каша жидкая молочная пшеничная	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
379	Кофейный напиток на молоке	180	2.88	2,41	14.36	90.54	0,03	0,2	18.00	111.34	81.00	12.6	0,12
448	Кондитерское изделие тортик	25	1,35	5,29	14,27	110	0,02	0,03	11.00	9,6	5,6	18,9	0,66
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		23.93	43,49	61.07	726.68	0,12	0,62	444,00	246.14	396,20	64.32	4,56
	<i>ЗАВТРАК, день 7</i>												
3	Бутерброд с сыром	30/15/ 5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
173	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	180	1,35	1,17	14.31	72.90	0,02	1,33	0,03	153.04	169.02	35.73	1.84
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Йогурт питьевой	180	5,31	2,25	7.65	78.3	0,02	0,4	0,02	107.1	81.90	12.6	0,1
	Итого:		22,08	15,51	88.24	583.34	0,33	3.92	86,55	630.64	701.92	149.53	4.85
	<i>ЗАВТРАК , день 8</i>												
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
175	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	200/10	3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
209	Какао с молоком	180	3,40	0,60	23.40	112.50	0,02	1,20	0	120.00	10.00	23.00	1.8
406	Пирожок с яйцом	50	3,04	1,42	18,2	98	0,05	0,45	2,5	12,67	31,37	12,53	0,59
	Фрукт груша свежая	150	0.6	0.46	14.7	68.26	0	7.5	0	17.5	0	18	3.46
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		17.70	19,64	108.81	687.73	0,59	11.05	74,10	260.57	255.37	99.33	8.25
	<i>ЗАВТРАК , день 9</i>												
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100\30	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94

