

Утверждаю:

Директор МОУ

«Средняя общеобразовательная школа

д. Абрамовское им И. Н. Самохина»

В. Н. Масленникова



2021г.

Десятидневное меню горячего питания для учащихся 1- 4 классов (завтрак) на 2021-2022 учебный год

Десятидневное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов (завтрак) на 2021-2022 учебный год

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108	Макароны с сыром	150/15/7	16,9	21	63,5	255,0	0,1	0,5	0,3		188,5	192,1	30,6	2
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	030	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			22,1	27,3	94,5	516,0	0,1	5,5	0,3	0,0	208,9	253,0	44,9	3,8
Итого за день			22,1	27,3	94,5	516,0	0,1	5,5	0,3	0,0	208,9	253,0	44,9	3,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	14,6	41,4	333	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6
169	Гуляш	80	9,6	8,5	2,9	126,7		0,6	0,1		8,5	9,5	3	0,2
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			22,3	23,5	77,4	611,1	0,2	8,6	0,5	0,0	58,7	270,9	156,7	6,4
Итого за день			22,3	23,5	77,4	611,1	0,2	8,6	0,5	0,0	58,7	270,9	156,7	6,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115,03	Запеканка творожная со сметаной	150	15,5	20,8	22,0	340	0,1	0,4	0,2		117,6	170,4	19,9	0,7
204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108					4,2	30	3,6	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			29,7	34,8	70,3	776,0	0,1	3,7	0,2	0,0	250,0	311,2	42,8	1,7
Итого за день			29,7	34,8	70,3	776,0	0,1	3,7	0,2	0,0	250,0	311,2	42,8	1,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	150	15	24,0	2,5	285,9		0,1	0,1		36,2	68,8	5,5	0,8
2	Бутерброд с маслом	010/20	4,7	25,2	29,4	366	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7
7	Колбаса п/к порциями	030	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			22,6	55,3	48,3	841,9	0,1	5,1	0,4	0,0	66,2	154,9	24,1	3,0
Итого за день			22,6	55,3	48,3	841,9	0,1	5,1	0,4	0,0	66,2	154,9	24,1	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10.	11	12	13	14	15
Завтрак														
226	Картофельное пюре	150	3,1	7,1	15,7	154,5	0,1	5,1	0,1		46,5	80,9	28,1	1,1
144,02	Треска припущенная	80	13,5	0,5	0,3	57,6		0,4			25,3	130,3	19,8	0,6
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			26,2	16,7	47,0	518,1	0,1	11,0	0,2	0,0	388,0	404,1	73,6	3,5
Итого за день			26,2	16,7	47,0	518,1	0,1	11,0	0,2	0,0	388,0	404,1	73,6	3,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	150	5,9	10,6	25,5	220,5	0,2	0,9	0,1		117	187,6	51,7	1,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	030	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			11,1	16,9	56,5	481,5	0,2	5,9	0,1	0,0	137,4	248,5	66,0	3,4
Итого за день			11,1	16,9	56,5	481,5	0,2	5,9	0,1	0,0	137,4	248,5	66,0	3,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
129	Рагу из овощей	150	2,9	6,5	15,8	135	0,1	12,8	2,4		55,6	81,2	31,4	1,1
161	Сосиски "Русские" дозированные отварные	080/1 шт	11,0	23,9	1,6	265,7					28	127,2	16	1,4
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			18,1	30,8	50,5	551,7	0,2	20,8	2,6	0,0	107,9	269,0	67,5	4,1
Итого за день			18,1	30,8	50,5	551,7	0,2	20,8	2,6	0,0	107,9	269,0	67,5	4,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Каша молочная жидкая манная с вареньем	150/20	5	10	26	214,2	0,1	1,1	0,1		121	99,5	17,2	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
7	Колбаса п/к порциями	030	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
276	яйцо вареное	30	3,8	3,5	0,2	47,1			0,1		16,5	57,6	3,6	0,8
Итого за Завтрак			18,6	24,7	74,5	652,3	0,1	4,4	0,2	0,0	269,9	297,9	43,7	2,2
Итого за день			18,6	24,7	74,5	652,3	0,1	4,4	0,2	0,0	269,9	297,9	43,7	2,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
103,01	Запеканка рисовая с творогом с вареньем	150/50	7,8	9,0	68,2	339	0,1	3,9	0,2		82,3	187,4	43,4	1,8
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	60,0		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			17	18	99	645	0	9	0	0	399	380	69	4
Итого за день			17	18	99	645	0	9	0	0	399	380	69	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
179	Запеканка картофельная с мясом	121/5	9,4	9,9	19,7	212,0	0,1	3	0,1		25,8	136,2	36,5	1,5
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
204	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			18,3	15,3	71,3	560,0	0,2	11,3	0,3	0,0	164,0	278,0	66,3	2,6
Итого за день			18,3	15,3	71,3	560,0	0,2	11,3	0,3	0,0	164,0	278,0	66,3	2,6

Составил _____

Утвердил _____
М.П.