

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ "Первомайская СШ"



Е.А. Фадеева



" 1 " сентября 2022

Примерное меню
(горячие завтраки)
для питания школьников
7 - 11 лет

1 День

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
71										
209										
102	Биточки мясные	90/5	7	17	0	180	13,17	17,55	1,35	0,4
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Йогурт	100	4,6	3,3	6,4	71	122	15	0,1	0,6
	Итого за день:		20,72	28,37	76,05	640,06	181,13	102,3	5,53	1,15

2 День

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	6,08	11,18	33,48	270	133,38	37,22	0,81	0,96
1	Бутерброд с сыром	30/30	2,84	10,32	15,02	178,66	264	12,5	0,37	0,21
15										
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	128,36	152,22	21,34	0,48	1,59
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	120-250	1	0	26,75	105	15	12,5	0,3	11,5
	Итого за день:		13,99	25,04	92,83	503,36	564,6	83,56	1,96	14,26

3 День

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	7	10	0,45	8,75
2	Котлета мясная	100	10	16	3	196	13,32	18,89	1,1	2,54
18	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,11	6,68	27,36	194	11,26	96,04	3,23	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
Пр.										
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		20,2	23,44	60,34	601,9	85,96	154,4	6,33	12,14

4 День

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
52										
226	Рыба тушеная с морковью	100/5	20,5	8,5	2,1	202,64	8	22,91	0,45	0,26
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	165,7	49,3	37	1,35	24,21
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	2,83
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Сок(нектар)	200	1	0,2	20,2	102	14	8	2,8	4
Пр.										
	Итого за день:		27	14,75	76,04	600,44	107,4	82,31	5,81	31,42

5 День

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20	14,88	81,36	37,5	367,8	369	25,4	1,54	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
29	Салат из сырых овощей	50	0,55	3,02	1,89	36,95	12,72	9,42	0,33	6,61
Пр.										
Пр.	Йогурт	100	4,6	3,3	6,4	71	122	15	0,1	0,6
	Итого за день:		24,97	90,69	75,78	644,45	651,4	75,82	2,95	8,91

6 День

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
71										
265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	544	40,61	60,68	2,1	7,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	150-250	1	0	22,6	115	22,5	17,5	0,45	10,75
	Итого за день:		19,67	37,91	86,16	787,1	96,11	91,58	3,68	18,25

7 День

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
99	Котлета мясная	100/10	11	30	8	350	55,54	20,8	1,42	1,04
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	32,22	17,56	0,48	0,6
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Сок(нектар)	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	4
	Итого за день:		21,83	38,3	110,47	885,86	136,62	114,7	8,5	5,76

8 День

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
223	Запеканка творожная с изюмом	120	20,46	15,48	39,2	378	273,82	37,18	0,9	0,66
1	Бутерброд с сыром	30/30	2,84	10,32	15,02	178,66	264	12,5	0,37	0,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	110	1	0	26,75	105	15	12,5	0,3	11,5
	Итого за день:		23,37	25,82	69,22	616,66	548,92	51,08	1,55	0,9

9 День

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
259	Жаркое по-домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	28,69	42,84	3,02	6,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	120-250	1	0	26,75	105	15	12,5	0,3	11,5
	Итого за день:		18,24	32,51	73,32	656,7	191,37	81,34	4,3	19,68

10 День

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
102	Биточки	90/5	7	17	0	180	13,17	17,55	1,35	0,4
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
13	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0,03	0
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	120-250	1	0	26,75	105	15	12,5	0,3	11,5
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		17,05	25,05	91,38	733,06	63,23	98,37	5,48	12,02

11 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
20	Оладьи с повидлом	160/30	14,88	81,36	37,5	367,8	369	25,4	1,54	0,28
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	120-250	1	0	26,75	105	15	12,5	0,3	11,5
	Итого за день:		19,95	84,9	81,83	591,16	536,22	59,24	2,32	13,37

12 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
289	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,2	208	28,59	36	1,83	11,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Фрукт свежий (банан)	120-250	4,5	0	56	227,5	20	105	1,5	25,25
	Итого за день:		19,15	11	100,24	563,6	81,59	154,4	4,46	37,1

13 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
29	Салат из сырых овощей	50	0,55	3,02	1,89	36,95	12,72	9,42	0,33	6,61
40	Шницель	70/5	12,88	14,7	13,76	241,6	21,31	30,22	1,76	4,06
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	120-250	1	0	26,75	105	15	12,5	0,3	11,5
	Итого за день:		24,7	23,08	109,2	808,46	103,65	128,5	6,56	16,41

14 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
2	Котлета мясная	100	10	16	3	196	13,32	18,89	1,1	2,54
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	150/32	4,08	15,74	28,32	270	40,7	39,33	1,5	24,96
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Фрукт свежий (банан)	250	4,5	0	56	227,5	20	105	1,5	25,25
	Итого за день:		20,42	32,09	116,36	821,6	107,02	176,6	5,23	52,9

15 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
20	Оладьи с повидлом	160/30	14,88	81,36	37,5	367,8	369	25,4	1,54	0,28
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	120-250	1	0	26,75	105	15	12,5	0,3	11,5
	Итого за день:		19,95	84,9	81,83	591,16	536,22	59,24	2,32	13,37