

Утверждаю

директор

МОБУ Надеждинская СОШ

_____ /И.С.Никитина

Меню горячих завтраков
для учащихся 7-11 лет
МОБУ Надеждинская СОШ

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецепт уры
				Белки г	Жиры г	Угле воды, г	Энерг · ценно сть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
<i>1 ДЕНЬ</i>															
завтрак	Салат из белокочанной капусты с овощами	60	15,9	1,7	4	1,7	50	19	11	42	0,84	0,04	10,9	32,5	54-10з
	Плов с курицей	200	30,1	27,2	8,1	33,2	314,6	20	108	234	2,02	0,08	2,36	147	54-12м
	Компот из смеси сухофруктов	200	13,31	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	0	0,02	15	54-1хн
	Хлеб пшеничный	60	2,1	4,6	4,6	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	пром
	ИТОГО:	520	61,41	34	16,7	74,6	578,1	102,04	138,64	321,9	3,75	0,2	13,28	194,5	

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
				Белки г	Жиры г	Угле воды, г	Энерг ценно сть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
2 ДЕНЬ															
завтрак	Свекла отварная дольками	60	10,12	0,9	0,1	5,2	25,2	28	17	33	1,07	0,01	3,56	1,04	54-28з
	Каша гречневая рассыпчатая	150	20,19	8,2	6,3	35,9	233,7	15	120	181	4,04	0,21	0	19,2	54-4г
	Курица отварная	80	24,07	25,7	1,9	0,9	123,8	17	89	176	1,49	0,05	2,88	24,5	54- 21м
	Чай с лимоном и сахаром	200	4,93	0,2	0,1	6,6	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0	1,16	0,38	54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	2,1	4,6	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	пром
	ИТОГО:	550	61,41	39,6	8,86	68,5	543,1	79,94	248,14	440,1	8,17	0,35	7,6	45,12	

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецеп туры
				Белки г	Жиры г	Угл евод ы, г	Энерг · ценно сть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
3 ДЕНЬ															
завтрак	Салат из моркови и яблока	60	8	0,5	6,1	4,3	74,3	18	21	30	0,89	0,04	4,84	977	54-11з
	Рис отварной	150	9,11	3,6	4,8	36,4	203,5	6,9	24	73	0,49	0,03	0	18,4	54-6г
	Котлета рыбная любительская(мин тай)	100	30	12,8	4,1	6,1	112,3	51	44	189	1,05	0,08	0,94	295	54- 14р
	Соус молочный натуральный	20	10,1	0,7	1,5	1,9	23,8	110	13	87	0,19	0,04	0,52	34,8	54- 5соус
	Чай с сахаром	200	2,1	0,2	0	6,4	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3	54- 2гн
	Хлеб пшеничный	45	2,1	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	пром
	ИТОГО:	575	61,41	18,26	16,96	75	573,2	203,44	123,34	427,8	4,15	0,27	6,34	1325,5	

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецепт уры
				Белки г	Жиры г	Угле воды, г	Энерг · ценно сть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
4 ДЕНЬ															
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	10,1	7	8,9	0	107,5	264	11	150	0,3	0,01	0,21	78	54-1з
	Суп гороховый	200	22,5	6,5	2,8	14,9	110,9	133	3,8	382	7,05	0,68	20	605	54-25с
	Чай с сахаром	200	4,93	0,2	0	6,4	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3	54-2гн
	Хлеб пшеничный	60	2,1	4,6	0,5	29,5	140,6	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	Пром.
	банан	100	21,78	1,5	0,5	21	94,5	8,4	44,1	0,2	0,6	0	60	0	Пром.
	ИТОГО:	590	61,41	19,8	12,7	71,8	480,3	422,94	80,24	581	9,48	0,77	80,25	683,3	

прием пищи	Наименован ие блюда	вес блю да	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецепт уры
				Белки г	Жиры г	Угле воды, г	Энерг . ценно сть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
5 ДЕНЬ															
завтрак	Помидор в нарезке	60	5,3	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	16	0,54	0,04	15	79,8	54-3з
	Картофель отварной в молоке	150	16,52	4,5	5,5	26,5	173,7	62	33	109	1,18	0,14	10,9	8,34	54-10г
	Котлета из курицы	75	24,07	14,3	3,2	10	126,5	22	48	108	1,03	0,05	0,47	4,72	54-5м
	Кисель п/яг.	200	3,42	0,1	0	14	56,8	4,8	2,6	5,9	0,13	0	1,2	0	54-25хн
	Соус белый основной	100	10	2,7	3,8	4,3	62,4	8,2	2,3	9,5	0,3	0,01	0,67	14,5	54- 2соус
	Хлеб пшеничный	45	2,1	3,4	0,4	22,1	105,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	пром
	ИТОГО:	630	61,41	25,7	13	79,2	537,7	118,44	115,44	290	3,98	0,32	28,24	107,36	

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецепт уры
				Белки г	Жиры г	Углево ды, г	Энерг ценно сть, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
6 ДЕНЬ															
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	12	7	8,9	0	107,5	264	11	150	0,3	0,01	0,21	78	54-1з
	Каша «Дружба»	200	25,41	5	5,9	24	168,9	116	27	124	0,53	0,07	0,53	27,2	54-16к
	Какао с молоком	200	7	4,7	3,5	12,5	100,4	143	34	130	1,09	0,04	0,68	17,3	54- 21гн
	яблоко	150	14,9	0,8	0,8	19,6	52	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	2,1	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	пром
	ИТОГО:	625	61,41	17,96	19,56	10,66	561,3	556,04	89,54	597,2	7,12	0,26	21,42	122,5	

прием пищи	Наименование блюда	вес блю да	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
				Белки г	Жир ы г	Углев оды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
7 ДЕНЬ															
завтрак	Винегрет с растительным маслом	60	4,2	0,7	5,4	4	67,1	16	13	29	0,53	0,01	3,01	97,2	54-16з
	Макароны отварные	150	15	5,3	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	0,06	0	18,4	54-1г
	Биточек из курицы	75	25,21	14,3	3,2	10	126,5	22	48	108	1,03	0,05	0,47	4,72	54-23м
	Кисель из клюквы	200	14,9	0,1	0	14	56,8	4,8	2,6	5,9	0,13	0	1,2	0	54- 25хн
	Хлеб пшеничный	60	2,1	4,6	0,5	29,5	140,6	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	пром
	ИТОГО:	545	61,41	25	14	90,3	587,8	67,84	88,34	225,5	3,22	0,2	4,68	120,32	

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ реце птур ы
				Белки г	Жиры г	Угле воды, г	Энерг ценно сть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
8 ДЕНЬ															
завтрак	Борщ из свежей капусты	200	45	23,5	24,8	50,6	551,8	168	96	213	4,35	0,16	33,8	673	54- 2с
	Чай с сахаром	200	2,1	0,2	0	6,4	26,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0,04	0,3	54- 2ГН
	яблоко	150	14,9	0,8	0,8	19,6	52	20	0	151,6	4,4	0,06	20	0	Про м.
	Хлеб пшеничный	60	2,1	4,6	0,5	29,5	140,6	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	Про м.
	ИТОГО:	610	61,1	29,1	26,1	106,1	771,2	205,54	117,34	413,4	10,28	0,3	53,84	673,3	

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецепт уры
				Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
9 ДЕНЬ															
завтрак	Огурец в нарезке	60	9,1	0,5	0,1	1,5	8,5	23	14	42	0,6	0,03	10	10	54-2з
	Помидор в нарезке	60	10,7	0,7	0,1	2,3	12,8	8,4	12	16	0,54	0,04	15	79,8	54-3з
	Горошница	150	6,53	14,5	1,3	33,8	204,8	78	70	215	4,45	0,44	0	0,9	54-21г
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	19,67	9,7	5,2	4,4	103,1	45	56	209	1,06	0,09	2,73	316	54-11р
	Компот из смеси сухофруктов	200	13,31	0,5	0	19,8	81	50	2,1	4,3	0,09	0	0,02	15	54-1хн
	Хлеб пшеничный	100	2,1	7,6	0,8	49,2	234,4	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	Пром.
ИТОГО:		640	61,41	33,5	7,5	111	644,6	217,44	171,64	527,9	6,82	0,68	27,75	421,7	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	8
10 ДЕНЬ															
завтрак	Горошек зелен	60	8,9	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	0,05	2,4	18	54-20з
	Картофель отварной в молоке	150	12	4,5	5,5	26,5	173,7	62	33	109	1,18	0,14	10,9	8,34	54-10г
	Котлета из курицы	75	18,4	14,3	3,2	10	126,5	22	48	108	1,03	0,05	0,47	4,72	54-5м
	Кисель из клюквы	200	14,9	0,1	0	14	56,8	4,8	2,6	5,9	0,13	0	1,2	0	54-25хн
	апельсин	100	5,11	1,6	0,5	22,1	42	34	44,1	0,2	0,6	0	60	0	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	2,1	4,6	0,5	29,5	140,6	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0	пром
	ИТОГО:	645	61,41	26,8	9,8	105,6	561,7	146,84	156,24	296,7	4,11	0,32	74,97	31,06	