

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 | Ca | 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 | Жи ры 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 |
| 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 | |