Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ

Ноябрь - февраль

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Каша овсяная молочная с вишней и маслом	200/5	Сосиска отварная	100
Горячий сэндвич с колбасой и сыром (бутербродная булочка, сыр, колбаса)	100	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб ржаной	20	Сыр порциями	15
Чай травяной	200	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20
		Чай с сахаром	200
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Филе птицы запеченное в розовом соусе	80	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Горячий бутерброд на батоне (батон, сыр) (1шт)	35
Сыр порциями	15	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб ржаной	20
Какао с молоком	200	Чай с лимоном и мятой	200
СРЕДА		**СРЕДА**	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	Люля – кебаб с томатным соусом и зеленью/ Гуляш	80 (80)
Фрукты в ассортименте (груша)	150	Капуста тушеная	150
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
Чай с сахаром и лимоном	200	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
		Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Омлет с говядиной	150	Икра кабачковая	60
Масло сливочное порциями	10	Жаркое с мясом	230
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	Пряник	50
Батон пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Кофейный напиток с молоком	200	Чай с сахаром и лимоном	200
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Икра свекольная	60	Маринад из моркови	60
Котлета мясная / Гуляш	80 /(80)	Рыба запеченная с сыром	80
Картофель запеченный с сыром/Картофельное пюре с маслом	150	Картофель отварной с маслом и зеленью	150
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Компот из кураги	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200

III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	Сарделька отварная	100
Блинчик со сгущенным молоком (1 шт)	40/10	Спагетти отварные с маслом	150
Хлеб ржаной	20	Сыр порциями	15
Кофейный напиток с молоком	200	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20
		Чай с шиповником	200
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Биточек мясной / Гуляш	80	Курица запеченная	80
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Фрукты в ассортименте (груша)	150	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20
Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	Чай с лимоном и мятой	200
СРЕДА		**СРЕДА**	
Омлет с сыром	150	Икра кабачковая	60
Горячий бутерброд на батоне (батон, колбаса, сыр) (1 шт)	50	Рыба тушеная с овощами	80/30
Хлеб ржаной	20	Картофель запеченный	150
Какао с молоком	200	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
		Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Икра свекольная	60	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150
Филе птицы тушеное в томатном соусе	80	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Батон пшеничный/ржаной	20/20
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	Кофейный напиток с молоком	200
Компот фруктово - ягодный (яблоко)	200		
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Мясо тушеное с картофелем	230	Мясо тушеное	80
Фрукты в ассортименте (груша)	150	Рис отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150
Горячий шоколад	200	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
		Компот из сухофруктов	200

Меню школьных завтраков
Возрастная группа: с 7 до 11 лет

Сезон: зимний
ДЕНЬ № 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
62	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом	200/5	7,7	8,6	32,3	238	0,2	2,9	0,04	0,7	165,4	249,7	79,3	2,5
164	Горячий сэндвич с колбасой и сыром (бутербродная булка, сыр, колбаса)	100	11,3	11,6	27,3	258,1	0,1	0,4	0,01	0,6	26,9	88,6	87,1	43,5
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
158	Чай травяной	200	0,4	0,2	11,2	47	0	0,6	0	0	10,7	8,8	4,7	0,8
	Итого за прием пищи:		**20,5**	**20,6**	**78,2**	**579,3**	**0,32**	**3,98**	**0,05**	**1,36**	**209,8**	**371,1**	**179,3**	**47,2**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**24,7**								

ДЕНЬ № 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
151	Филе птицы запеченное в розовом соусе	80	20,3	5	1,4	132	0,06	4,2	0,01	0,7	18,2	67,6	20,5	0,8
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,7	14,5	208,8	140	4,6
1	Сыр порциями	15	3,6	3,54	0	46,5	0,01	0,24	0,04	0	150	81,6	7,05	0,09
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	72	0,04	0	0	0,06	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
115	Какао с молоком	200	6,4	5,2	21	156,6	0	1,3	0,02	0	127,7	116,2	21,6	0,7
	Итого за прием пищи:		**40,7**	**19,24**	**76,9**	**653,6**	**0,34**	**5,82**	**0,07**	**2,52**	**328,3**	**563,6**	**216,85**	**7,43**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,8**								

ДЕНЬ № 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
69	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,1	15,6	30	348,7	0,06	2,1	0,05	1,2	124,5	201,1	23,8	0,5
24	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,6	8,8	4,7	0,8
	Итого за прием пищи:		**25,16**	**17,06**	**75,43**	**561,06**	**0,15**	**12,28**	**0,06**	**1,77**	**182,9**	**282,5**	**64,6**	**5,6**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**23,9**								

ДЕНЬ № 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
167	Омлет с говядиной	150	20,2	17,7	2,8	250,6	0,09	0,6	0,26	0,7	87,3	258,9	23,3	3,1
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,9	69	0,02	19,5	0,05	0	24	16,5	13,5	3,3
121	Батон пшеничный	30	2,16	0,81	14,73	75,66	0,04	0	0	0,51	7,5	24,6	9,9	0,45
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0	0,1	0	0,1	78,3	55,3	18,4	0,3
	Итого за прием пищи:		**30,26**	**23,51**	**65,83**	**596,06**	**0,17**	**20,28**	**0,31**	**1,37**	**203,9**	**379,3**	**73,3**	**7,55**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**25,4**								

ДЕНЬ № 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
9	Икра свекольная	60	1,2	4,2	7,2	72,4	0	9,8	0	2,1	30,1	38,6	19,4	1,1
152/89	Котлета мясная / Гуляш	80 /(80)	15,8/15,0	10,6/5,6	7,3/3,0	188,2/123,3	0/0	1,5/0,9	0	0,18/0,3	14,5/15,14	132,4/112,9	16,3/20,5	1,9/1,1
141	Картофель запеченный с сыром	150	4	6,6	24,9	174,7	0,1	14,6	0	1,3	56,8	80,6	26,4	0,8
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	8,8	48	0	0	0	0,04	7,4	43,6	3,9	0,5
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,7	0	1,5	57,3	46,3	30,1	1,08
	Итого за прием пищи:		**24,5**	**21,7**	**79,2**	**617,9**	**0,14**	**26,68**	**0**	**5,18**	**172,9**	**365,5**	**104,3**	**5,78**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**26,3**								

ДЕНЬ № 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
73	Сосиска отварная	100	9,7	22,7	2,8	254,1	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,07	0	0	2,07	13,05	58,33	22,53	1,24
1	Сыр порциями	15	3,6	3,54	0	46,5	0,01	0,24	0,04	0	150	81,6	7,05	0,09
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	8,8	48	0	0	0	0,04	7,4	43,6	3,9	0,5
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0	0	13,5	7,6	4	0,8
	Итого за прием пищи:		**22,45**	**30,59**	**70,2**	**653,25**	**0,18**	**0,32**	**0,04**	**2,57**	**218,23**	**327,03**	**60,16**	**4,49**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,8**								

ДЕНЬ № 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
169	Каша рисовая молочная с персиками и маслом	200/5	6,5	7,1	34,2	227,5	0,08	0	0	0,4	31,7	158,6	53,6	1,3
180	Горячий бутерброд на батоне (батон, сыр)	70	5,35	4,58	7	90,82	0,01	0,02	0,01	0,11	34,1	23,5	2,31	0,11
137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	1,3	0	12,9	57	0	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,1
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	19,8	47,6	0	2,6	0	0	15,6	8,8	4,7	0,8
	Итого за прием пищи:		**14,65**	**12,08**	**81,3**	**459,12**	**0,11**	**59,7**	**0,1**	**0,57**	**140,7**	**240,4**	**85,31**	**2,71**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**20**								

ДЕНЬ № 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
153/89	Люля-кебаб с томатным соусом/Гуляш	80/(80)	11,2/15	8/5,6	11,2/3	161,7/123,3	0,06	17,8/0,9	0	0,7/0,3	34,9/15,1	116,9/112,9	24,0/20,5	1,9/1,1
122	Капуста тушеная	150	1,5	5,4	18	135,1	0,05	56	0	0,3	68,8	57,5	31,4	1
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	72	0,04	0	0	0,06	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
97	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,1	0	0	12,1	1,4	1	0,2
	Итого за прием пищи:		**17,8**	**18,22**	**73,45**	**547,98**	**0,17**	**74,08**	**0**	**1,12**	**158,86**	**283,39**	**87,84**	**4,44**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**23,3**								

ДЕНЬ № 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
86	Жаркое с мясом	230	20	8,5	23,4	250,7	0,2	10,7	0	0,7	36	227,1	51,4	2,9
162	Пряник	50	3,6	6,6	29,25	157,5	0,04	0	0	0	9	40	0	0,5
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	72	0,04	0	0	0,06	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	0	2,6	0	0	15,6	8,8	4,7	0,8
	Итого за прием пищи:		**28,2**	**20,9**	**89,35**	**635,2**	**0,31**	**17,58**	**0,55**	**0,82**	**103,1**	**405,5**	**104,8**	**9,64**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27**								

ДЕНЬ № 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,2	6,1	67,9	0,04	7,4	0	2,2	24,8	42,9	26	0,7
146	Рыба запеченная с сыром	80	17,1	3	2,8	107,4	0,05	2	0,01	2,8	32,3	133,2	18,7	0,6
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,6	151,3	0,1	21	0	1,1	14	78,6	29,3	1,3
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	72	0,04	0	0	0,06	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,7	0	98	0	0	12,8	12,2	1,7	0,4
	Итого за прием пищи:		**25**	**11,5**	**71,8**	**502,5**	**0,25**	**128,48**	**0,01**	**6,22**	**101,8**	**356,3**	**103,4**	**4,24**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21,4**								

ДЕНЬ № 11

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
56	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,4	7,1	31,9	216,2	0,02	0	0,02	0,23	19,7	69,5	22,4	0,4
166	Блинчик со сгущенным молоком	40/10	4,4	5,1	23,2	156,9	0,07	0,5	0,01	1	65,4	71,7	16,4	0,5
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0	0,1	0	0,1	78,3	55,3	18,4	0,3
	Итого за прием пищи:		**18,1**	**17,2**	**86,5**	**573,9**	**0,11**	**0,68**	**0,03**	**1,39**	**170,2**	**220,5**	**65,4**	**1,6**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**24,4**								

ДЕНЬ № 12

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
91/89	Биточек мясной/Гуляш	80/(80)	15,8/15	10,6/5,6	7,3/3	188,2/123,3	0,3/0	0/0,9	0	0,3/0,3	75,2/15,1	163,2/112,9	34,5/20,5	2,2/1,1
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,6	151,3	0,1	21	0	1,1	14	78,6	29,3	1,3
24	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	72	0,04	0	0	0,06	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
96	Компот фруктово - ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,8	65,3	0	2,6	0	0,2	13,3	2,7	3,7	0,2
	Итого за прием пищи:		**23,4**	**15,35**	**81,6**	**567,9**	**0,49**	**31,18**	**0,01**	**1,72**	**148,9**	**360,9**	**113,2**	**8,39**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**24,2**								

ДЕНЬ № 13

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Омлет с сыром	150	18,7	19,5	2,7	261,4	0,08	0,6	0,35	2,25	269,69	323,6	23,8	2,7
163	Горячий бутерброд на батоне (батон, колбаса,сыр)	50	6,7	7,4	7,3	122,9	0,09	0,2	0,01	0,3	13	43,5	49,4	22,27
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
115	Какао с молоком	200	6,4	5,2	21	156,6	0	1,3	0,02	0	127,7	116,2	21,6	0,7
	Итого за прием пищи:		**32,9**	**32,3**	**38,4**	**577,1**	**0,19**	**2,18**	**0,38**	**2,61**	**417,19**	**507,3**	**103**	**26,07**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**24,6**								

ДЕНЬ № 14

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
9	Икра свекольная	60	1,2	4,2	7,2	72,4	0,02	9,88	0	2,1	30,1	38,6	19,4	1,1
80	Филе птицы тушеное в томатном соусе	80	13,2	8,8	5,2	181,5	0,04	3,4	0,01	0,6	18,3	66,1	20,4	0,8
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,7	14,5	208,8	140	4,6
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	8,8	48	0	0	0	0,04	7,4	43,6	3,9	0,5
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
154	Компот фруктово - ягодный (яблоко)	200	0,1	0	17,7	71,4	0,02	2,8	0	0,1	15,48	6,2	3,6	0,6
	Итого за прием пищи:		**24,2**	**18,4**	**80,2**	**619,8**	**0,31**	**16,16**	**0,01**	**4,6**	**92,58**	**387,3**	**195,5**	**8**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**26,4**								

ДЕНЬ № 15

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
87	Мясо тушеное с картофелем	230	20	8,5	23,4	250,7	0,21	10,7	0	0,7	36	227,1	51,4	2,9
24	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	72	0,04	0	0	0,06	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	6,5	1,08	0,02	6,5	178,4	136,9	25,2	0,4
	Итого за прием пищи:		**27**	**12,55**	**70,9**	**514,6**	**6,8**	**19,36**	**0,03**	**7,32**	**260,8**	**477,4**	**122,3**	**7,99**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21,9**								

ДЕНЬ № 16

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
74	Сарделька отварная	100	10,6	18,9	0,8	215,9	0,08	0	0	0,4	27,48	111,9	14,48	1,46
186	Спагетти отварные с томатным соусом	150	5,85	3,15	35,85	195,75	0,09	0	0	2,04	14,55	60,18	22,17	1,42
1	Сыр порциями	15	3,6	3,54	0	46,5	0,01	0,24	0,04	0	150	81,6	7,05	0,09
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	8,8	48	0	0	0	0,04	7,4	43,6	3,9	0,5
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
160	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	0	7,6	0	0,08	14,5	8,2	4,4	0,8
	Итого за прием пищи:		**22,95**	**26,49**	**70,65**	**620,95**	**0,2**	**7,92**	**0,04**	**2,62**	**220,73**	**329,48**	**60,2**	**4,67**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**26,4**								

ДЕНЬ № 17

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
81	Курица запеченная	80	20,7	21,3	0,8	278,2	0,06	1,13	0,02	1,3	25,2	167,5	19,2	1,1
185	Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом	150	6,45	4,8	30,45	190,95	0,22	0	0	1,75	16,15	215,47	139,17	6,61
24	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,015	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,1	8,8	48	0	0	0	0,04	7,4	43,6	3,9	0,5
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
117	Чай с лимоном и мятой	200	0,4	0,2	19,8	47,6	0	2,6	0	0	15,6	8,8	4,7	0,8
	Итого за прием пищи:		**30,65**	**26,6**	**84,2**	**669,95**	**0,315**	**23,31**	**0,06**	**3,15**	**95,15**	**475,87**	**188,67**	**12,71**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**28,5**								

ДЕНЬ № 18

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
75	Рыба тушеная с овощами	80/30	15,1	3,5	5,6	114,2	0,03	2,9	0	3,55	31,5	127,6	20,7	0,5
52	Картофель запеченный	150	3,1	4,5	17,5	122,85	0,17	25,3	0	5,5	16,2	94,6	35,3	15,9
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	72	0,04	0	0	0,06	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,1	0	16,1	64,9	0,01	3	0	0,1	9,3	4,2	3,6	0,9
	Итого за прием пищи:		**22,7**	**13,8**	**64,9**	**483,35**	**0,28**	**35,48**	**0,55**	**9,27**	**99,5**	**356**	**108,3**	**22,74**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**21**								

ДЕНЬ № 19

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
145	Пудинг из творога с яблокоми со сгещенным молоком	150	19,2	14,7	32,8	340,9	0,74	0,38	0,12	0,59	144,5	241,9	24,9	0,8
этикетка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1
121	Батон пшеничный	20	1,4	0,5	9,8	50,4	0,03	0	0	0,3	5	16,4	6,6	0,3
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	0	0,1	0	0,1	78,3	55,3	18,4	0,3
	Итого за прием пищи:		**29,6**	**24,62**	**74,85**	**642,08**	**0,79**	**0,66**	**0,12**	**1,05**	**259,76**	**355,79**	**61,84**	**1,9**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**27,3**								

ДЕНЬ № 20

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
88	Мясо тушеное	80	15,5	6,7	4,2	139,6	0,1	1,7	0	0,9	58,5	434,4	47	2,7
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,9	32,2	186,4	0,03	0	0	1,7	4,9	79,8	26,5	0,5
137	Фрукты в ассортименте (мандарин)	150	1,3	0	12,9	57	0	57	0,09	0	52,5	25,5	16,5	0,1
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	72	0,04	0	0	0,06	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	7,4	36,2	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,4
155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,2	0	20,6	83,2	0	3	0	0,1	9,38	9,38	3,6	0,94
	Итого за прием пищи:		**23,5**	**12**	**90,5**	**574,4**	**0,19**	**61,78**	**0,09**	**2,82**	**143,18**	**638,48**	**121,3**	**5,48**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**24,4**								
	Доля среднесуточной потребности в энергии за 20 дней, %					**24,80**								

Выполнение натуральных норм школьных завтраков для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: зимний *20-дневное меню*

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	за 20 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	400,0	20,0	**80**	25,0
Хлеб пшеничный	60,0	30,0	33,2	30,0	28,0	20,0	15,0	36,5	30,0	30,0	40,0	38,0	15,0	20,0	30,0	20,0	20,0	30,0	23,2	30,0	578,9	28,9	**150**	19,3
Мука пшеничная					4,0			5,7		3,0		4,0		3,3		1,0	1,5	3,0		2,5	28,0	1,4	**15**	9,3
Крупа	25,0	61,0	13,0				30,0	1,7			30,0			61,0			52,0		13,0	50,0	336,7	16,8	**45**	37,4
Макароны						65,0										55,0					120,0	6,0	**15**	40,0
Картофель					170,0				138,0	175,0		175,0			138,0			175,0			971,0	48,6	**188**	25,8
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)		6,4			67,0			210,5	89,9	59,0		8,0		62,9	299,0	5,0		92,5		10,0	910,2	45,5	**280**	16,3
Фрукты (плоды) свежие			155,0	150,0			175,0	30,0		30,0		180,0		40,0	150,0		155,0	30,0	26,0	150,0	1271,0	63,6	**185**	34,4
Сухофрукты	12,0				17,0											30,0				17,0	76,0	3,8	**15**	25,3
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные																					0,0	0,0	**200**	0,0
Мясо				48,0	35,6			23,0	92,0			35,6			92,0					90,0	416,2	20,8	**70**	29,7
Птица		100,0						36,8				45,0		80,0			120,0				381,8	19,1	**35**	54,5
Рыба-филе										95,0								95,0			190,0	9,5	**58**	16,4
Колбасные изделия	20,0					103,1							20,0			100,0					243,1	12,2	**14,7**	82,7
Молоко	185,0	210,0	20,0	260,0	8,0		170,0				390,0	8,0	255,0		100,0				230,0		1836,0	91,8	**300**	30,6
Кисломолочные продукты																						0,0	**150**	0,0
Творог			110,0																98,0		208,0	10,4	**50**	20,8
Сыр	20,0	15,0			4,0	15,0	15,0	17,0		10,0			35,0			15,0			17,0		163,0	8,2	**9,8**	83,2
Сметана		11,0	5,2														10,6		5,2		32,0	1,6	**10**	16,0
Масло сливочное	5,0	5,0	6,5	20,0	4,0	5,0	5,0			5,0	5,0	5,0	5,0	5,0		4,0	4,4		6,5	7,0	97,4	4,9	**30**	16,2
Масло растительное		1,6			8,5			7,6	5,7	6,6		2,0		6,3	5,7		1,6	3,1		2,5	51,2	2,6	**15**	17,1
Яйцо, шт			0,1	1,7									2,4						0,1		4,4	0,2	**1 шт**	20,0
Сахар	17,0	12,0	20,6	12,0	18,0	12,0	17,0	22,3	12,0	16,0	17,0	15,0	12,0	17,6		0,1	12,0	16,2	20,6	17,0	286,4	14,3	**40**	35,8
Кондитерские изделия									50,0												50,0	2,5	**10**	25,0
Чай	1,0		1,0			1,0	1,0		1,0							1,0	1,0				7,0	0,4	**0,4**	87,5
Какао		4,0											4,0		15,0						23,0	1,2	**1,2**	95,8
Кофейный напиток				8,0							8,0								8,0		24,0	1,2	**2**	60,0
Дрожжи хлебопекарные																						0,0	**1**	0,0
Соль	0,3	0,8	0,4	0,6	1,4	0,4	0,7	11,2	0,6	1,4	0,5	0,8	0,5	1,4	0,6	0,5	0,9	0,9	0,4	0,8	25,1	1,3	**5**	25,1