

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ОКРУГА МУРОМ (ЗАВТРАК)**

РАЗРАБОТАНО: МБОУ СОШ № 15

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
Главный государственный
санитарный врач по округу Му
Муромскому, Меленковскому
Селивановскому районам

С.А. Лосев
«22» 02 2017г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15»


«22» 02 2017г.



Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Макароны с сыром		150/15	9,10	15,1	18,3	41,9	380,5	0,05	0	0,05	2	13,7	39	13,3	0,6	
2	Яблоко		130	7,40	0,5	0	10,6	48	0,2	48,8	0,11	0,9	24	16,5	13,5	3,3	
3	Чай сладкий	685	200	0,93	0,2	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,84	
4	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5	
ИТОГО					19,38	18,20	18,70	81,90	554,60	0,29	48,90	0,16	3,50	43,50	93,10	40,50	5,24

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	Салат из свеклы	50	60	1,70	0,6	3,9	4,8	60	0,01	5,5	0	4,9	112	68,6	13,8	0,7
2	Картофельное пюре	520	150	5,85	3,2	8,3	51,8	189	0,1	10,1	0,03	0,15	15,3	75,6	33,8	18
3	Рыба отварная в молоке	384	80	10,30	12,7	6,7	2,4	186	0,4	0	0	0,27	30,2	76,2	0,9	0,4
4	Чай сладкий	685	200	0,93	0,2	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,84
5	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
ИТОГО																
				20,73	19,10	19,30	88,40	561,10	0,55	15,70	0,03	5,92	163,30	258,00	62,20	20,44

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	Рис отварной с маслом сливочным	330	150	5,00	4,2	6,6	46,4	246	0,04	0	0,06	0,2	59,4	55,1	19,9	0,85
2	Рагу из цыпленка		100	7,75	18,1	18,6	0,6	240	0,1	0	0,9	0	7,6	126,6	0	1
3	Кофейный напиток	692	200	3,3	2,5	3,6	28,7	152	6,05	0,1	0,05	0	120	14	95	0,1
4	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
ИТОГО				18,00	27,20	29,20	90,10	706,10	6,23	0,10	1,01	0,80	187,60	225,10	124,20	2,45

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	Каша пшенная с маслом сливочным		200/5	6,60	11,4	10,4	31	254	0,03	1	0,05	1,3	135	57,5	188	0,45
2	Какао с молоком	200	200	5,27	4,9	9	31,8	187	0,05	1	0,05	0	120	14	95	0,1
3	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
4	Яйцо вареное		40	5,00	10,2	9,2	10,6	126	0,002	0	0,14	0,8	22	74	21,6	1,08
ИТОГО				18,82	28,90	29,00	87,80	635,10	0,12	2,00	0,24	2,70	277,60	174,90	313,90	2,13

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	315	150	16,00	20,1	18,3	45,5	460	0,06	0,06	0,18	0,42	223,5	8,9	2,1	0,3
2	Чай сладкий	685	200	0,93	0,3	0	15,2	60	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,84
3	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0,00	0,00	0,60	0,60	29,40	9,30	0,50
ИТОГО				18,88	22,80	18,70	75,10	588,10	0,10	0,16	0,18	1,02	229,30	46,50	15,80	1,64

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак для учащихся 1-4 классов																	
1	Плов с мясом		150	19,65	14,1	16,8	45,3	435,27	0,05	0	0,05	0,25	20,2	29,2	33,5	1,9	
2	Чай сладкий	685	200	0,93	0,2	0	15	68	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,84	
3	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5	
ИТОГО					22,53	16,70	17,20	74,70	571,37	0,09	0,10	0,05	0,85	26,00	66,80	47,20	3,24

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	Рис отварной с маслом сливочным	330	150	5,00	4,2	6,6	46,4	276	0,04	0	0,06	0,2	59,4	55,1	19,9	0,85
2	Сосиска отварная		80	21,00	12,1	11,5	0	189	0,3	0	12	1,4	17,5	290	22,5	8
3	Чай сладкий	685	200	0,93	0,2	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,84
4	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
ИТОГО				28,88	18,90	18,50	75,80	591,10	0,38	0,10	12,06	2,20	82,70	382,70	56,10	10,19

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак для учащихся 1-4 классов																	
1	Каша пшенная с маслом сливочным		200/5	6,65	11,4	10,4	31	274	0,03	1	0,05	1,3	135	57,5	188	0,45	
2	Какао с молоком	200	200	3,30	4,9	8	31,8	187	0,05	1	0,05	0	120	14	95	0,1	
3	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5	
4	Яблоко		150	8,5	0,5	0	10,6	48	0,2	48,8	0,11	0,9	24	16,5	13,5	3,3	
ИТОГО					20,40	19,20	18,80	87,80	577,10	0,32	50,80	0,21	2,80	279,60	117,40	305,80	4,35

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	Макароны отварные с маслом сливочным	332	150	4,60	5,1	9,2	34,2	245	0,08	0	0,08	3,5	23,83	67,9	23,1	1,05
2	Биточки из цыплят		80	15,10	18,1	16,8	8,9	217	0,12	0	0,07	2,8	12	31,5	132,8	2,8
3	Чай сладкий	685	200	0,93	0,2	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,84
4	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
ИТОГО				22,58	25,80	26,40	72,50	588,10	0,24	0,10	0,15	6,90	41,63	137,00	169,60	5,19

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	Картофельное пюре с молоком	520	150	5,85	5,2	11,3	51,8	189	0,1	10,1	0,03	0,15	15,3	75,6	33,8	18
2	Рыба тушеная с овощами	374	180	11	17,8	10,96	9,36	205,28	0,48	0	0	0,37	42,2	106,7	1,28	0,48
3	Чай сладкий	685	200	0,93	0,2	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,84
4	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
ИТОГО				19,73	25,60	22,66	90,56	520,38	0,62	10,20	0,03	1,12	63,30	219,90	48,78	19,82

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	Печень в соусе		80	11,50	17,8	2,6	0	175,8	0,6	0	24	2,7	34,4	577,6	44,6	14,6
1	Макароны отварные с маслом сливочным	332	150	4,60	5,1	23,2	34,2	285	0,08	0	0,08	3,5	23,83	67,9	23,1	1,05
3	Чай сладкий	685	200	0,93	0,2	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,84
4	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
ИТОГО				18,98	25,50	26,20	63,60	586,90	0,72	0,10	24,08	6,80	64,03	683,10	81,40	16,99

Завтрак для учащихся 1-4 классов

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	Картофель тушеный с мясом	443	150	17,00	16,9	19,3	52,6	643	0,7	6,9	0,3	0,45	80,1	81,7	48,3	3,68
2	Чай сладкий	685	200	0,93	0,2	0	15	58	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,84
3	Хлеб пшеничный		30	1,95	2,4	0,4	14,4	68,1	0,04	0	0	0,6	0,6	29,4	9,3	0,5
ИТОГО				19,88	19,50	19,70	82,00	769,10	0,74	7,00	0,30	1,05	85,90	119,30	62,00	5,02