

УТВЕРЖДАЮ:

МБОУ Топинская СОШ



Директор Онофий Е.М.

РАЗРАБОТАНО:

Индивидуальный предприниматель



Лазаренко А.А.

**Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов
согласованное с Роспотребнадзором**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,96	150,15	0,09	0,91	30,60	0,32	161,62	137,9	24,1	0,51	
943	Чай с сахаром	180	0	0	11,89	47,89	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
42	Сыр порционный	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,14	52,0	0	176	100	7	0,20	
	Хлеб пшеничный	20	0,32	29	0,52	264,36	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8	
41	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,0	59	0,0	1	2	0,00	0,00	
847	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0	10	10	75,8	0	2,2	
	Итого	525	10,82	46,19	48,75	658,99	0,13	11,05	301,6	0,7	364,42	327,7	31,1	4,11	
											8		4		

1 неделя Понедельник

1 неделя вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
232 К	Омлет, с сыром запеченный	150	16,3	29,7	2,6	342	0,12	0,84	195,3	1,03	190,39	226,1	16,9	1,78			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0	0	160	0,4	8,4	12	0	0,8			
959	Какао на молоке	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56			
	Горошек зеленый консервированный	20	0,93	0,06	1,95	12	0,04	4	0	0,08	8	24,8	8,4	0,28			
468	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,01	0,39	0,54	0	0,03	0	2,1	10			
	Итого	400	30,13	29,297	68,17	658,667	0,24	5,9	448,59	8,28	233,87	126,8	44,5	14,4			
среды																	
608	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2			
348	Соус томатный	15	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	2,4	0	0	15,88	0	0	0,48			
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8			
694	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,7	1,01			
71	Помидоры свежие порционные (консервированные)	20	0,33	0,06	1,14	7,2	10,8	0,46	0	0	27,8	41,2	0,01	1			
154	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,56			
	Мармелад	10	0,02		11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06			
	Итого	475	20,29	17,14	80,92	561,67	11,04	23,49	208,5	0,4	96,67	140,03	53,7	5,11			

1 неделя четверг

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
238	Запеканка творожная с морковью	150	19,33	11,03	25,26	281,81	0,71	1,4	0,08	1,25	300,2	344,4	41,3	113,6		
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03		
951	Кофейный напиток с молоком	180	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0		
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8		
42	Сыр порционный	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,14	52,0	0	176	100	7	0,20		
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,02	22,8	0	0	19	16	12	2,3		
	Итого	480	31,55	21,44	69,55	600,39	0,76	24,4	227,1	1,7	552,2	526,55	68,6	116,93		

пятница

591	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,0	2,32
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	20,7	117	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,48
154	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0,006	2,34	0	0	5,61	0	0	0,56
71	Огурец свежий (консервированный)	20	0,1	0,03	1,1	7	3,56	0,46	0	0	0,01	41,2	70	0,01
468	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,01	0,39	0,54	2,36	0,03	0	2,1	10
	Итого	480	31,01	24,91	96,77	738,61	3,926	4,47	160,5	2,4	52,79	456,41	165,61	17,6

2 неделя понедельник

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции И, Г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Помидоры св. (консервированные) порционные	20	0,33	0,06	1,14	7,2	10,8	0,46	0	27,8	41,28	0,01	1			
261	Тетели рыбные (горбуша)	80	10,86	8,25	12,31	167,36	0	3,18	0,01	72,22	0	22,95	0,69			
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	9,8	12	0	0,8			
694	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01			
959	Какао на молоке	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56			
	Пастила ванильная	10	0,08		12	48,6	0	0	0	3,15	1,65	1,05	0,24			
	Итого	460	23,35	16,75	87,41	596,31	10,98	23,11	185,52	271,95	231,53	65,76	4,3			
вторник																
233	Сырники с морковью	150	21,62	16,34	24,19	334,67	0,07	0,73	0	117	0	0	0,84			
361	Соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04	6	12	0	0,02	0	0	126,5			
154	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	12,19	50,27	0,006	2,34	0	5,61	0	0	0,56			
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	9,8	12	0	0,8			
847	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0	10	75,8	13,5	2,2			
	Итого	465	25,37	17,32	78,18	578,88	6,106	25,07	160	142,43	87,8	13,5	130,9			

2 неделя среда

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции и, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
71	Перец болгарский (капуста квашенная)	20	0,39	0,03	1,47	7,81	14,4	0,61	0	0	27,8	41,2	70	1		
255	Печень по-строгановски, с картофелем и пюре	150	21,58	8,71	38,57	320,47	0,21	18	2,96	3	17	166	33	4		
355	Соус сметанный с томатом	15	0,57	1,23	2,26	22,7	0,01	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	2,74	0,15		
959	Какао на молоке	180	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56		
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8		
468	Булочка с орехами пониженной калорийности	30	5,45	5,73	32,28	202,74	0,01	0,39	0,54	2,36	42,8	83,18	26,84	10		
	Итого	415	35,28	20,7	105,06	751,58	0,09	1,87	160,64	3,08	195,62	204,9	43,58	11,51		

Четверг

71	Огурец свежий (консервированный)	20	0,1	0,03	1,1	7	3,56	0,46	0	0	0,01	41,28	70	0,01
174	Тефтели куриные (куры)	80	10,9	11,39	10,64	189,02	1,44	0,83	16	0	35,2	76,8	20,8	1,76
951	Кофейный напиток	180	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8
	Мармелад	10	0,02		11,91	48,15	0	0	0	0	0,6	0,15	0,3	0,06
	Итого	460	26,65	17,06	98,81	652,97	5,2	1,29	176,1	0,4	92,59	383,73	165,6	6,58

2 неделя Пятница

	Прием пищи, наименование блюда	масса порции и, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
97	Каша молочная «Дружба» 200/5	200	7,56	8,14	34,25	241,61	0,1	1,1	2,2	0,3	36,2	114,1	31	1,2			
943	Чай с сахаром	180	0	0	11,89	47,89	0	0	0	0	6	0	0	0,4			
41	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,0	59	0,0	1	2	0,0	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	18,48	88,4	0	0	160	0,4	9,8	12	0	0,8			
42	Сыр порционный	15	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,14	52,0	0	176	100	7	0,20			
	Груша	100	0,6	0,15	15,45	70,5	0,02	5	0	0,6	8	96,1	0	2,3			
	Итого	520	15,37	2038	80,78	574,49	0,13	6,24	273,2	1,3	237	324,2	38	4,9			