

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №1 г. Зубцова



/Силаева Е.Г./

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Компит-О»

/Тимогина Д.А./



**Примерное 10-ти дневное меню горячего питания (завтраков)  
учащихся 1-4 классов в МБОУ СОШ №1 г. Зубцова**

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	Ca, мг	P, мг	
<b>День 1 (понеделник) 7-11 лет</b>																	
Завтрак	Макаронь с сыром	170	11,50	13,53	28,90	284,24	0,07	0,19	97,92	250,92	171,77	17,27	1,04	0,1088	204		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	376		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006			
	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018			
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>15,16</b>	<b>16,40</b>	<b>75,80</b>	<b>511,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>109,92</b>	<b>272,65</b>	<b>213,86</b>	<b>29,61</b>	<b>1,99</b>	<b>0,13</b>			
<b>День 2 (вторник) 7-11 лет</b>																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
Завтрак		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг			
	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150	5,36	8,37	26,46	203,57	0,13	0,84	41,43	98,64	131,69	34,00	0,88	0,121429	182		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006			
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	377		
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338		
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,47</b>	<b>9,37</b>	<b>61,74</b>	<b>364,91</b>	<b>0,18</b>	<b>13,67</b>	<b>41,43</b>	<b>133,54</b>	<b>163,89</b>	<b>48,00</b>	<b>3,68</b>	<b>0,15</b>			
<b>День 3 (среда) 7-11 лет</b>																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
Завтрак		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг			
	Пудинг из творога со ступенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	413,57	0,11	0,66	93,83	272,16	301,22	40,48	1,22	0,407143	222		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	14,76	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13	0,156	379		
	Кондитерские изделия	30 ~	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018			
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006			
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>26,09</b>	<b>20,72</b>	<b>96,39</b>	<b>681,41</b>	<b>0,23</b>	<b>1,96</b>	<b>125,83</b>	<b>408,57</b>	<b>430,51</b>	<b>65,42</b>	<b>2,02</b>	<b>0,59</b>			
<b>День 4 (четверг) 7-11 лет</b>																	
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК(Вариант 1)
Завтрак		г	г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг			
	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,93	9,37	26,88	216,42	0,13	0,69	39,14	106,87	167,84	50,59	1,24	0,121429	173		
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006			
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	376		
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	338		
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7,90</b>	<b>10,37</b>	<b>61,96</b>	<b>375,76</b>	<b>0,18</b>	<b>10,72</b>	<b>39,14</b>	<b>138,67</b>	<b>198,44</b>	<b>63,59</b>	<b>3,96</b>	<b>0,15</b>			



День 5 (пятница) 7-11 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины	Минеральные вещества								№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	4,34	7,99	23,91	185,71	0,07	0,68	39,14	95,27	111,94	26,58	0,57	0,1	175	
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	2,40	3,00	0,00	0,02	0,01	14	
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,00	0,00	4,70	16,80	2,60	0,24	0,006	377	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0		
	Итого завтрак:		6,05	15,84	49,52	366,05	0,09	3,51	79,14	116,57	136,14	31,58	1,19	0,12		
День 6 (понедельник) 7-11 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины	Минеральные вещества								№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Завтрак	Макаронны с сыром	170	11,50	13,53	28,90	284,24	0,07	0,19	97,92	250,92	171,77	17,27	1,04	0,1088	204	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	376	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0	338	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02		
	Итого завтрак:		13,47	14,53	63,98	443,58	0,12	10,22	97,92	282,72	202,37	30,27	3,76	0,13		
День 7 (вторник) 7-11 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины	Минеральные вещества								№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,36	7,65	23,12	179,29	0,06	0,84	41,43	95,55	84,42	14,50	0,34	0,121429	181	
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02	0,01		
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	377	
	Итого завтрак:		6,07	15,50	48,73	359,63	0,08	3,67	81,43	116,85	108,62	19,50	0,96	0,14		
День 8 (среда) 7-11 лет																
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины	Минеральные вещества								№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,03	324,57	103,09	225,78	16,13	2,64	0,517241	210	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48	0,188	382	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	52,34	0,02	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,22			
	Кондитерские изделия	30	2,01	2,27	21,62	114,90	0,05	0,00	12,00	5,93	22,49	8,34	0,43	0,018		
	Итого завтрак:		21,61	30,84	51,49	575,50	0,23	1,61	360,97	265,83	390,23	52,41	3,76	0,72		

День 9 (четверг) 7-11 лет															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
Завтрак															
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150	5,36	8,37	26,46	203,57	0,13	0,83	41,42	98,64	131,69	34,00	0,88	0,121429	182
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,58	10,28	52,34	0,022	0	0	4,7	16,8	2,6	0,24	0,006	376
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,24	0	338
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	0,02	
	Итого завтрак:		7,33	9,37	61,54	362,91	0,18	10,86	41,42	130,44	162,29	47,00	3,56	0,15	
День 10 (пятница) 7-11 лет															
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ ТК(Вариант 1)
		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	В2, мг	
Завтрак															
	Каша рисовая молочная	150	4,29	7,75	30,68	210,00	0,04	0,69	39,14	93,34	112,46	26,04	0,42	0,107143	174
	Бутерброд с сыром	30/15	5,22	7,47	13,35	141,30	0,04	0,10	53,10	125,28	86,40	8,51	0,44	0,063	3
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0	377
	Итого завтрак:		9,64	15,24	59,23	413,30	0,08	3,61	92,24	232,82	203,26	36,95	1,22	0,17	
	Итого за 10 дней:		120,80	158,17	630,39	4454,53	1,51	60,05	1069,44	2098,66	2209,62	424,33	26,10	2,44	
	Среднее за 10 дней:		12,080	15,817	63,039	445,453	0,151	6,005	106,944	209,866	220,962	42,433	2,610	0,244	