

Утверждаю

Директор МБОУ Пограничной СОШ

П.А. Лалердина

**Примерное перспективное меню школьных завтраков на 12 дней  
для детей 6-11 лет**

**МБОУ Пограничная СОШ на 2020-2021 учебный год**



№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe				
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																		
<b>Вторник-1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61				
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00				
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,52</b>	<b>15,09</b>	<b>109,79</b>	<b>561,53</b>	<b>0,37</b>	<b>40,03</b>	<b>77,12</b>	<b>0,53</b>	<b>504,85</b>	<b>476,27</b>	<b>105,56</b>	<b>3,34</b>				

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe				
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																		
<b>Среда-1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
71М	Помидоры СВ. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18				
320К/ссж	Куриное филе запечённое	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58				
145М	Картофель, тушёный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215				
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
	Банан	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0	0,6				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>38,165</b>	<b>20,975</b>	<b>82,335</b>	<b>593,7</b>	<b>0,37</b>	<b>38,665</b>	<b>59,6</b>	<b>6,695</b>	<b>139,685</b>	<b>373,6</b>	<b>107,415</b>	<b>4,935</b>				

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe				
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																		
<b>Четверг-1</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10				
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88				
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86				
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Фрукты Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,02	5,0	2,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3				
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,70</b>	<b>19,32</b>	<b>114,4</b>	<b>601,74</b>	<b>0,23</b>	<b>11,48</b>	<b>14,00</b>	<b>2,90</b>	<b>124,23</b>	<b>272,81</b>	<b>54,43</b>	<b>6,50</b>				



День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																	
<b>Пятница-1</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
71M	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10			
288M	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68			
171M/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51			
377M/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
	Сок фруктовый	200	0,2	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>42,91</b>	<b>16,93</b>	<b>97</b>	<b>589,53</b>	<b>0,49</b>	<b>11,72</b>	<b>92,80</b>	<b>1,25</b>	<b>135,28</b>	<b>487,34</b>	<b>179,20</b>	<b>10,45</b>			

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe			
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>																	
<b>Суббота -1</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
71M	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,3		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58			
239M/331	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67			
312M/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22			
б/н/ссж	Кисель фруктовый	180	0,19	0,04	22,30	86,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,80</b>	<b>14,83</b>	<b>111,09</b>	<b>564,06</b>	<b>0,49</b>	<b>122,65</b>	<b>39,05</b>	<b>4,18</b>	<b>220,821</b>	<b>312,83</b>	<b>88,103</b>	<b>3,83</b>			
День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>																	
<b>Понедельник-2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
71M	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18			
281K/ссж	Говядина* тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55			
302M/ссж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55			
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14			
377M/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00			
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
	Сок фруктовый	200	0,2	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,29</b>	<b>17,79</b>	<b>137,80</b>	<b>595,45</b>	<b>0,21</b>	<b>14,59</b>	<b>23,11</b>	<b>2,21</b>	<b>113,54</b>	<b>282,55</b>	<b>67,47</b>	<b>6,58</b>			



День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>																	
<b>Вторник -2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64			
<b>15М</b>	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15			
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00			
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
	Фрукты Яблоки	100	0,9	0,7	4,0	42,0	0,03	10			16	11	9	2,2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,28</b>	<b>14,34</b>	<b>108,52</b>	<b>557,14</b>	<b>0,26</b>	<b>26,96</b>	<b>77,02</b>	<b>0,73</b>	<b>478,13</b>	<b>415,68</b>	<b>93,86</b>	<b>7,77</b>			

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>																	
<b>Среда-2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
71М	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,48	0,03	7,50		1,83	19,83	22,24	11,91	0,50			
280К/ссж	Капуста тушеная	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58		1,77	20,46	113,08	25,42	1,88			
321 М/ссж	С говядиной	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37			
б/н/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,17	0,07	13,39	96,72	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18			
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
	Фрукты Бананы	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0	0,6			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,43</b>	<b>17,70</b>	<b>91,32</b>	<b>615,94</b>	<b>0,26</b>	<b>153,54</b>	<b>52,85</b>	<b>4,54</b>	<b>209,59</b>	<b>287,05</b>	<b>119,62</b>	<b>5,01</b>			
<b>День/неделя</b>																	
<b>№ рец.</b>																	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>																	
<b>Четверг -2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18			
274М/331М/ссж	Зразы рубленые	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45			
30ЭМ/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	12,00		0,83	11,89	47,24	8,55	0,86			
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
	Фрукты Груши	150	0,6	0,45	45,45	70,5	0,02	5,0			19,0	16,0	12,0	2,3			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,85</b>	<b>21,02</b>	<b>151,12</b>	<b>676,61</b>	<b>0,29</b>	<b>23,98</b>	<b>42,75</b>	<b>5,14</b>	<b>150,5</b>	<b>287,61</b>	<b>60,45</b>	<b>7,15</b>			



День/неделя № рсц.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe			
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>																	
<b>Пятница-2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37			
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15			
423М/ссж	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71			
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00			
	Фрукты Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,86</b>	<b>15,15</b>	<b>117,93</b>	<b>627,50</b>	<b>0,48</b>	<b>55,09</b>	<b>74,77</b>	<b>1,11</b>	<b>535,62</b>	<b>447,71</b>	<b>91,07</b>	<b>6,01</b>			

День/неделя № рсц.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe			
<b>Суббота-2</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10			
29Ш/ссж	Плов из птицы (индейка)	200	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08			
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18			
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	53,50	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
	Фрукты Апельсины	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60		0,24	14,84	11,09	8,66	1,86			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,31</b>	<b>27,28</b>	<b>121,33</b>	<b>743,03</b>	<b>0,21</b>	<b>60,98</b>	<b>49,95</b>	<b>3,68</b>	<b>114,76</b>	<b>342,2</b>	<b>67,06</b>	<b>4,7</b>			