

Утверждаю

Директор МБОУ Пограничной СОШ

П.А. Лалердина

Примерное перспективное меню школьных завтраков на 12 дней

Для детей 11-17 лет

МБОУ Пограничная СОШ на 2021-2022 учебный год

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe				
НЕДЕЛЯ I																		
Понедельник-1																		
Завтрак																		
71M	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,9	12,00			0,05	4,9								
260M/ссж	Туляш из говядины*	120	18,50	19,86	4,62	271,68			0,09	5,4			0,01	17	30	14		0,5
302M/ссж	Рис отварной	200	5,08	4,10	53,30	270,6			0,05	18,66			2,58	14,58	193,6	27,6		2,89
377M/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96			0,00	2,50			0,33	7,61	109,54	36,04		0,73
	Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5			0,06	0,80			0,01	7,35	9,56	5,12		0,88
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,16	16,50	0,16	149,60			0,00	60,00			0,20	68,00	54,93	4,80		0,48
Итого за Завтрак		680	31,49	40,88	111,95	785,74			0,25	13,6			3,13	116,94	394,43	87,56		5,12

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe				
НЕДЕЛЯ I																		
Вторник-1																		
Завтрак																		
177M/ссж	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	100	1,48	7,09	4,01	95,19			0,03	32,90			3,20	137,29	30,81	14,27		0,57
382M/ссж	Каша пшенная с изюмом	250	9,97	10,23	54,26	350,6			0,27	0,71	41,87		0,30	173,41	251,42	66,76		2,01
15M	Какао с молоком	200	3,98	3,16	17,45	115,61			0,02	0,60	10,13		0,01	125,68	119,11	32,88		1,00
	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90,00			0,02	0,24	69,00		0,16	300,00	192,00	13,5		0,30
	Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5			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
Итого за Завтрак		720	29,37	27,98	126,76	736,9			0,44	73,25			3,87	839,38	665,27	143,21		4,46

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe			
НЕДЕЛЯ I																		
Среда-1																		
Завтрак																		
71M	Помидоры СВ. порционные	100	1,1	0,20	3,8	24			0,05	25,00			0,70	14,00	26,00	20,00		0,90
320K/ссж	Куриное филе запечённое	120	34,90	12,60		221,25			0,14	3,17	63,46		2,53	27,12	254,96	30,44		2,10

145M	Картофель, тушеный с луком	230	4,807	16,215	32,361	299	0,23	27,577	18,4	6,509	50,899	129,858	43,953	1,863
377M/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,80	40,59	0,00	2,67		0,01	7,86	10,22	5,47	0,94
	Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50
Итого за Завтрак		740	50,787	33,225	117,761	800,24	0,54	59,297	91,24	10,299	192,509	552,148	111,683	6,783

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		
Завтрак	71M	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,9	12,00										
	299K/ссж	Ежики мясные	120	15,97	16,77	12,26	263,88	0,05	4,9			0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	
	309M/ссж	Макаронные изделия отварные	230	8,97	4,38	57,34	305,08	0,06	2,93			2,18	19,45	185,44	28,21	2,50	
	377M/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,80	40,59	0,138		18,40	1,27	18,23	72,43	13,11	1,31		
		Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,00	2,67		0,01	7,86	10,22	5,47	0,94		
Итого за Завтрак			690	32,69	21,66	124,1	675,05	0,308	11,30	17,40	3,56	130,54	353,02	65,59	5,73		

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		
Завтрак	71M	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,9	12,00										
	288M	Куры отварные с маслом	120	34,90	12,60	0,68	230,88	0,05	4,9			0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	
	171M/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,15	10,93	63,90	410,01	0,14	4,58	91,73	0,56	35,46	268,22	32,54	2,24		
	377M/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,80	40,59	0,48		40,00	3,00	26,55	336,13	223,45	7,51		
		Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,00	2,67		0,01	7,86	10,22	5,47	0,94		
Итого за Завтрак			710	56,80	24,04	119,08	746,98	0,72	12,75	131,73	3,67	137,87	685,77	279,06	11,55		

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		
Суббота - I	Завтрак	71M															
	239M/331	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,9	12,00	0,05	4,9			0,10	17,00	30,00	14,00	0,50	
		Тефтели рыбные	120	13,86	11,04	14,46	213,22	0,21	3,48	28,26	3,52	52,40	154,89	28,00	0,89		

