СОГЛАСОВАНО:
Председатель Совета родительской общественности
Т.Н. Винниченкова
«21» октября 20 22 год.

«21» октября 20__г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Целинная средняя общеобразовательная школа № 1»

М Е Н Ю завтраков

Сезон: осенне-зимне-весенний
Возрастная категория: 7- 11 лет

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
516	Каша рисовая молочная с маслом	150	7,79	10,72	24,27	254,8	0,12	0,38			156,75	118,9	8,15	0,65
413	Масло сливочное, сыр	10/15	5,6	5,11	0,04	84					4,41			0,249
648	Чай	200	0	0	7,2	116	0,3	15	0,25	1,75	29,5	0	1	0
	Яйцо варёное	1шт	5,1	4,6	0.№									
	Хлеб II сорт	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО					**712,8**								

День второй

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
	Яблоко	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
679	Каша гороховая	150	5,8	12,2	41,4	306	-	-	-	-	-	-	-	-
608	Птица отварная	80	11,6	17,0	13,8	236,88	0,15	2,6	0,03	0,28	39.6	152,29	19,33	1,56
868	Компот из сухофруктов	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	Хлеб йод	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО					**813,35**								

<u>День: третий</u>

рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
	Огурец свежий	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
520	Картофельное пюре с маслом	150	11,1	5,3	34,81	236,58	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
244	Рыба запеченная с о сметаной	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	0	10,3	67.4	8,0	0,43
868	Компот из кураги	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	Хлеб йод	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:					**549,05**								

<u>День четвертый</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
	Помидор свежий нарезка	50	0,86	3,65	5,02	23,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,5	41,9	259,5					24,6			4,5
608	Биточки мясные	80	9,25	10,11	10,0	141,6	-	105	17,06	4	139	178	74	4.3
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0	12	3,1	0,7	15,4	9,7	70	1,3
	Хлеб II сорт	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО					**763,17**								

<u>День: пятый</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
	Огурец свежий													
679	Каша ячневая	150	6,6	5,72	37,88	229,5	0,17	0	21	01	16,64	134,43	47,43	1,55
286	Гуляш	80	7,61	9,37	9,87	156,91	0,09	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
	Хлеб II сорт	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
648	Чай со сгущенным молоком	200	0	0	7,2	116	0,3	15	0,25	1,75	29,5	0	1	0
	ИТОГО:					**726,75**								

<u>День: шестой</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
608	Борщ на м/ б со сметаной	80	9,25	10,11	10,0	141,6	-	105	17,06	4	139	178	74	4.3
284	Йогурт	180	0,25	0,25	25,35	104,07	0	12	3,1	0,7	15,4	9,7	70	1,3
.	Хлеб II сорт	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:					**683,72**								

День: седьмой

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
520	Каша пшенная молочная с маслом	150	11,1	5,3	34,81	236,58	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
	Банан	80	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Сыр													
868	Какао	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	Хлеб йод	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:					**668,74**								

День восьмой

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
679	Макароны отварные	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	0	1,22	162	0,03	2,43
608	Тефтели в соусе	80	9,25	10,11	10,0	141,6	-	105	17,06	4	139	178	74	4.3
	Огурец свежий	40				23						5,8	3,5	
284	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0	12	3,1	0,7	15,4	9,7	70	1,3
.	Хлеб II сорт	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
		60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	ИТОГО:					**683,72**								

День: десятый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe

День девятый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
345	Суп-лапша с курицей	250	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	Мандарин	60	11,1	5,3	34,81	236,58	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
868	Компот из кураги	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	Хлеб йод	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:					**549,05**								

День десятый

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
304	Картофель тушеный с мясом	250	14,4	19,0	45,4	418,0	0,04	0,5	-	-	16,0	70,0	15,0	0,9
	Огурец свежий	40												
868	Сок фруктовый	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
	Хлеб йод	40	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:					**688,47**								