

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №3»

С.В. Патрушева



Утверждаю:

Директор ООО «Восход-НТ»

С.В. Балакин



Примерное двухнедельное меню

Для учащихся МБОУ «СОШ № 3»

в возрасте от 7-11 лет

завтраки

Сезон; все

*Разработано согласно сборнику рецептур на продукцию
для обучающихся. Под редакцией: М.П. Могильного,*

В.А. Тутельян, Дели Принт 2011 г.

г. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4		0,14			196		10	0,14
173	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/10	8,67	10,6	39,21	265,87	0,23	1,24	60,26	0,09	132,4	88,1	51,54	1,39
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1.04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1.05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			17,64	18,32	93,57	570,47	0,27	1,38	60,26	0,38	336,3	30,7	69,67	2,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свинина)	90	13,85	14,92	22,37	135,46	0,21	2,78	49,79	0,22	21,88	37,99	19,56	1,38
228	Соус красный основной	20	0,03		0,47	2,06		0,14		0,01	0,67	1,33	0,82	0,02
274	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	0,12		40,51	0,56	19,99	26,0	11,17	1,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1.04	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03			0,19	4,99	22,97	5,42	0,67
1.05	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								
Итого за Завтрак			23,75	22	79,24	590,84	0,37	3,03	90,3	0,98	65,98	88,3	38,92	3,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Залецанка из творога с рисом	180	27,39	18,19	65,26	482,29	0,1	1,28	63,61	0,3	12,08	345,7	41,05	0,71
	Молоко сгущенное	25	1,8	7,5	13,8	122,5	0,01	0,25	6,25	0,03	79,25	57,25	8,5	0,05
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1.04	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,05			0,39	9,97	45,93	10,84	1,35
1.05	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6								
Итого за Завтрак			34,7	27,85	143,2	879,39	0,16	1,53	69,86	0,72	101,7	157,14	60,39	2,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2 вариант (свинина)	70/30	8,59	19,88	14,32	287,65	0,02	2,89	51,11	0,18	13	27,6	4,58	0,36
472	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	0,15	25,6	22,5	0,18	13,7	75,54	29,44	1,16
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1.04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1.05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			31,42	39,3	106,4	749,5	0,21	28,49	73,61	0,65	34,63	145,8	42,15	2,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1	
297,0	Каша гречневая на молоке с	200/10	15,95	12,94	72,07	467,84	0,54		50,62	1,13	27,22	378,4	252	8,46	
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05	
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01	
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2									
Итого за Завтрак			25,28	19,16	126,73	760,04	0,61		150,64	1,66	57,15	497,9	264,94	10,52	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
96	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6			90	0,2	3,6	5,2		0,04	
174	Каша вязкая рисовая с маслом	200/10	13,23	16,57	12,91	259,61	0,08	1,5	66,35	0,1	151,43	106,33	37,73	0,63	
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05	
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01	
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2									
Итого за Завтрак			17,56	34,69	67,43	638,41	0,12	1,5	156,34	0,59	162,91	154,24	45,86	1,73	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
274	Зразы рубленные (свинина)	90	13,85	14,92	22,37	135,46	0,21	2,78	49,79	0,22	21,88	37,99	19,56	1,38	
274	Макаронные изделия отварные	150	7,32	6	21,87	302,67	0,12		40,51	0,56	19,99	226,07	11,17	1,15	
228	Соус красный основной	20	0,03		0,47	2,06		0,14		0,01	0,67	1,33	0,82	0,02	
1 047	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27,3	128	0,01	110,5		0,29	5	1,36	1,36	0,25	
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01	
1,05	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8									
Итого за Завтрак			25,15	22,44	96,37	682,99	0,38	113,44	90,3	1,37	55,02	301,24	104,04	3,81	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
284	Омлет натуральный	200	18,6	34,48	3,48	406,23	0,18	1,04	573,28	1,57	230,64	188,73	37,59	5,56	
	Зеленый горошек	60	2,8	3,4	17,76	64,8	0,39			0,33	55,2	157,94	51,36	3,27	
591	Кисель	200	0,92	0,01	42,08	156,3					0,3			0,03	
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01	
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2									
Итого за Завтрак			26,15	39,51	92,66	763,53	0,61	1,04	573,28	2,19	293,64	188,11	97,08	9,87	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 774	Каша вязкая молочная ячневая с	200/10	12,19	13,15	61,01	290,94	0,04	1,25	62,5	0,1	117,32	89,04	13,46	0,14
	Кекс Творожный	50	3,63	7,1	16,12	143,39	0,04	0,06	54,9	0,13	26,82	43,77	6,02	0,47
628	Чай с сахаром	200/15	0,4		25,02	93					0,45	8,24		0,05
1,04	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,03			0,19	4,99	22,97	5,42	0,67
1,05	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								
Итого за Завтрак			18,77	21,33	121,71	618,13	0,11	1,31	117,4	0,42	149,58	164,02	24,9	1,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 3 школа 1-4 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
188	Кнели из кур с рисом и соусом	90	9,56	11,34	0,21	141,16	0,05	1,46	17,42	0,05	11,62	2,22	13,95	1,03
472	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65	0,15	25,6	22,5	0,18	13,7	75,54	29,44	1,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	0,01	0,11			18,45		1,95	0,06
1,04	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,04			0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1,05	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								
Итого за Завтрак			31,99	30,76	82,24	569,86	0,25	27,17	39,92	0,52	51,25	112,21	53,47	3,26
Итого за период			252,41	275,4	1010	6823,2	3,09	179	1522	9,48	1608	2933	738	41,1
Среднее значение за период			25,241	27,54	101	682,32	0,31	17,9	152	0,95	161	293	73,8	4,11

Составил _____

_____ утвердил

