

Утверждаю
Директор школы:  Прищепа М.Е./
МБОУ ООШ п. Лытка
Афанасьевского муниципального округа
Кировской области



Примерное десятидневное меню

школьных завтраков МБОУ ООШ п. Лытка
Возрастная категория 7 - 10 лет

Сезоны: осень, зима, весна

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак 1 - 4 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
16/2012	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,1	0,33	0,02	0,03	1,04
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			24,38	26,85	72,71	625,95	213,34	142,45	4,05	0,40	0,43	7,08
итого в %			127	136	87	107	78	228	135	133	123	47
2 ДЕНЬ												
завтрак												
48/2008	зеленый горошек порционно	60	3	0,12	7,98	43,2	15,6	22,8	0,42	0,21	0,12	15
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42	248,33	84,17	76,24	4,96	0,52	0,11	0
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			32,39	21,43	83,23	652,43	130,17	132,90	7,56	0,85	0,34	17,82
итого в %			168	109	99	111	47	213	252	283	97	119
3 ДЕНЬ												
завтрак												
50/2008	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	90	12,49	15,08	11,59	232,88	17,81	24,55	1,52	0,05	0,12	0
293/2012	кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,26	77,4	10,34	6,7	0,32	0,01	0,01	43,2

	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			21,53	19,76	85,20	603,31	62,46	63,16	3,72	0,20	0,21	49,20
итого в %			112	100	102	103	23	101	124	66	61	328
4 ДЕНЬ												
завтрак												
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,162	0,024	0,054	8,22
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/35	12,72	10,47	10,92	189	39,47	26,59	1,21	0,08	0,14	3,23
272/2012	кофейный напиток на молоке	180	2,61	2,52	13,41	84,6	95,27	10,96	0,1	0,03	0,01	0,47
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			22,24	16,99	83,74	574,03	207,24	120,77	3,47	0,27	0,30	20,40
итого в %			116	86	100	98	75	193	116	91	87	136
5 ДЕНЬ												
завтрак												
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
129/2012	картофель отварной с маслом	150/3	2,92	3,17	20,83	125,83	13,32	29,81	1,18	0,09	0,08	1,28
87/2012	тефтели рыбные	90/40	20,82	18,34	16,09	313,88	32,2	22,73	0,81	0,13	0,12	3,27
279/2012	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			27,22	26,46	73,36	637,71	71,77	77,52	3,75	0,30	0,26	14,32
итого в %			141	134	88	109	26	124	125	100	74	95
6 ДЕНЬ												
завтрак												
18/2012	салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,2	11,48	13,86	0,47	0,02	0,02	1,26
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
99/2012	шницель	90/40	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1	0,07	0,1	0,81
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,016	0,016	0,8
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0

	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		25,53	20,53	77,11	590,83	59,87	170,46	6,29	0,33	0,27	2,87
	итого в %		133	104	92	101	22	273	210	111	77	19
7 ДЕНЬ												
завтрак												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42	248,33	84,17	76,24	4,96	0,52	0,11	0
100/201	котлета "Здоровье"	90	13,5	10,98	7,2	182,7	34,38	25,57	1,22	0,05	0,14	0,5
278/2012	компот из сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	итого за приём пищи		32,06	19,37	86,27	643,73	165,87	139,31	8,14	0,65	0,33	5,59
	итого в %		167	98	103	110	60	223	271	216	93	37
8 ДЕНЬ												
завтрак												
21/2012	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		29,27	25,66	64,85	606,80	120,60	88,30	4,90	0,28	0,27	20,38
	итого в %		152	130	77	103	44	141	163	93	77	136
9 ДЕНЬ												
завтрак												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
104/2012	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	12,6	10,98	9,09	186,3	31,98	23,89	1,03	0,07	0,14	0,11
272/2012	кофейный напиток на молоке	180	2,61	2,52	13,41	84,6	95,27	10,96	0,1	0,03	0,01	0,47
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0

	итого за приём пищи		24,55	23,49	80,51	629,33	173,26	67,28	3,26	0,24	0,23	11,08
	итого в %		128	119	96	107	63	108	109	80	66	74
10 ДЕНЬ												
завтрак												
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,1	0,78	0,01	0,02	5,44
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
99/2012	биточек	90/40	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1	0,07	0,1	0,81
293/2012	кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,26	77,4	10,34	6,7	0,32	0,01	0,01	43,2
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		21,37	20,11	92,05	632,43	124,55	116,29	4,10	0,23	0,23	57,93
	итого в %		111	102	110	108	45	186	137	77	66	386
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %		133	113	95	105	50	172	150	135	88	145
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %		138	111	96	106	47	186	178	115	76	130
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %		135	112	95	105	48	179	164	125	82	138
	норма 25%		19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15
	норма 100%		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00