

Утверждаю:



Директор МБОУ ООШ д. Илюши

Е.Н.Ожегина

«31» августа 2021г.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков

МБОУ ООШ д. Илюши

Возрастная категория 7-11 лет

Сезоны: осень-зима, весна

**Сборники технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий
для детского питания 2012г.**

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												
49/2008	помидор порционно	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,162	0,024	0,054	8,22
134/2012	капуста тушеная	150	3,25	4,92	14,17	113,33	76,96	29,44	1,13	0,05	0,06	24,72
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	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0,04	0,05	10
	итого за приём пищи		25,97	23,76	83,66	647,88	254,67	171,81	4,40	0,37	0,45	43,80
	итого в %		135	120	100	110	93	275	147	125	130	292
2 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	6,4
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
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
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	2,8
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		21,79	26,67	83,10	652,20	143,82	85,04	4,33	0,33	0,33	14,68
	итого в %		113	135	99	111	52	136	144	110	94	98
3 ДЕНЬ												
завтрак												
7/2012	салат из белокочанной капусты и свеклы	80	1,8	5,14	8,6	79	45,7	16,5	0,73	0,02	0,04	17,12
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
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45	20	16	0,6	0,04	0,08	10
	итого за приём пищи		24,58	24,97	96,78	697,21	106,05	81,86	4,42	0,25	0,30	27,12
	итого в %		128	126	116	119	39	131	147	83	86	181
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
134/2012	капуста тушеная	150	3,25	4,92	14,17	113,33	76,96	29,44	1,13	0,05	0,06	29,66
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
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	0,32
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	слива	100	0,8	0,3	9,6	49	20	9	0,5	0,06	0,04	10
	итого за приём пищи		25,75	18,82	85,70	608,93	269,20	147,23	4,72	0,35	0,47	51,43
	итого в %		134	95	102	104	98	236	157	118	135	343
5 ДЕНЬ												
завтрак												
21/2012	салат витаминный	60	0,90	2,76	6,60	54,60	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	10,96
132/2012	картофель тушенный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
99/2012	котлета мясная	90/5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
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	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
	итого за приём пищи		24,41	26,74	80,32	656,50	96,34	97,87	4,29	0,34	0,29	29,26
	итого в %		127	135	96	112	35	157	143	113	83	195
6 ДЕНЬ												
завтрак												
13/2012	салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
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
105/2012	тефтели из говядины	90/40	12,83	20,7	17,55	308,25	34,07	30,68	1,31	0,05	0,12	2,34
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
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 ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	итого за приём пищи		26,78	33,37	83,83	741,68	165,57	187,69	6,73	0,34	0,31	5,75
	итого в %		139	169	100	126	60	300	224	113	88	38
7 ДЕНЬ												
завтрак												
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,02	0,07	5,7	27	24	14,12	0,89	0,01	0,02	2,92
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
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
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	180	2,97	2,25	12,33	79,2	97,71	45,99	0,54	0,03	0,11	0,47
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		25,89	19,18	79,52	587,10	210,70	139,56	4,84	0,32	0,43	9,07
	итого в %		134	97	95	100	77	223	161	107	123	60
8 ДЕНЬ												
завтрак												

50/2008	огурец порционно	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	16,52
99/2012	шницель	90/5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	2,8
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		26,17	25,83	83,71	665,60	147,39	104,29	4,26	0,38	0,38	26,23
	итого в %	136	131	100	113	54	167	142	126	110	175	
9 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
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	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	итого за приём пищи		27,40	18,67	88,50	626,83	177,75	89,18	3,45	0,45	0,34	15,63
	итого в %	142	95	106	107	65	143	115	150	97	104	
10 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
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	90/5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
269/2012	чай с молоком	180	1,44	1,62	11,16	62,1	54,27	6,3	0,07	0,02	0,07	0,59
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
	итого за приём пищи		24,64	23,45	86,66	652,73	174,07	113,12	3,67	0,26	0,30	20,48
	итого в %	128	119	103	111	63	181	122	87	86	137	
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %	127	122	103	111	63	187	148	110	106	222	
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %	136	122	101	111	64	203	153	116	101	103	
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %	132	122	102	111	63	195	150	113	103	162	
	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	