

Утверждаю:

Директор:

30.08.2024г.



Е.Н.Ожегина

**Примерное десятидневное меню школьных завтраков**

**Возрастная категория: 7- 11 лет**

**Сезоны: осеннее – зимний, весенний период**

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

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность (ккал)			витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг; D - мкг)										минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
<b>1 ДЕНЬ</b>																									
<b>завтрак</b>																									
54-3з	помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,80	0,00	15,00	1,80	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	1,20	0,24	12,00					
54-8г	капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,03	0,06	125,00	0,09	31,90	166,00	506,00	82,00	32,00	63,00	1,23	25,00	0,70	29,00					
54-3р	котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	0,00	0,15	17,55	0,30	0,15	198,00	271,50	36,00	27,50	169,50	0,75	124,05	12,45	510,00					
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00					
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00						
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	0,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20					
	итого за приём пищи		26,14	11,37	78,09	516,00	0,20	0,48	239,65	0,39	57,81	636,00	1575,90	327,40	163,90	457,70	5,65	162,30	28,20	591,20					
	итого в %		136	58	93	88	67	137	16	385	254	573	119	262	166	188	649	376	79						
<b>2 ДЕНЬ</b>																									
<b>завтрак</b>																									
54-13з	салат из свеклы отварной	60	0,8	2,8	4,6	45,6	0,00	0,00	0,60	0,00	2,20	78,00	136,00	19,20	11,00	22,00	0,80	12,00	0,40	11,40					
54-1г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00					
54-29ж	шницель из курицы	90	17,3	3,9	12,2	151,7	0,05	0,08	5,66	0,00	0,56	189,00	207,00	27,00	57,00	129,00	1,23	15,60	16,50	93,00					
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,77	4,50	0,88	10,00					
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00					
	итого за приём пищи		28,22	13,63	80,14	545,80	0,27	0,31	36,96	0,09	13,40	780,10	1148,90	229,70	134,60	371,30	6,35	60,10	38,72	157,40					
	итого в %		147	69	96	93	90	89	21	4	89	312	417	84	215	135	212	240	516	21					
<b>3 ДЕНЬ</b>																									
<b>завтрак</b>																									
54-3зз	салат картофельный с морковью и зел	60	1,6	4,4	6,2	70,4	0,00	0,00	322,00	0,20	7,20	118,00	204,00	12,20	14,80	40,00	0,60	10,20	1,80	19,20					
54-1г	макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00					
54-3ж	ленивые голубцы	90	7,5	6,9	5,7	115,5	0,03	0,06	8,25	0,00	9,93	103,50	244,50	28,50	16,50	82,50	1,22	0,00	0,80	31,50					
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00					
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00					
	персик	100	0,9	0,1	9,5	45,0	0,04	0,08	0,00	0,00	10,00	30,00	363,00	20,00	16,00	34,00	0,60	2,00	0,01	22,00					
	итого за приём пищи		19,40	16,77	85,57	567,50	0,20	0,21	348,95	0,29	27,27	637,70	956,60	139,70	78,80	269,20	5,68	33,20	17,07	84,70					
	итого в %		101	85	102	97	67	60	199	12	182	255	348	51	126	98	189	133	228	11					
<b>4 ДЕНЬ</b>																									
<b>завтрак</b>																									
54-2з	отулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,00	13,80	8,40	26,00	0,36	0,18	0,18	10,20					
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	155,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00					
54-8ж	тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,7	0,06	0,08	7,29	0,03	1,19	156,00	223,50	16,50	16,50	126,00	1,80	16,50	0,78	51,00					
54-3еосз	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60					

54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	итого за прием пищи		27,74	20,79	96,50	674,60	0,25	0,35	100,19	0,14	9,08	699,70	729,60	271,38	116,40	454,90	6,47	50,40	30,83	129,80
	итого в %	144	105	115	115	83	100	57	6	61	280	265	99	186	165	216	202	411	17	

5 ДЕНЬ

завтрак

	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,0	3,6	72,4	0,00	0,00	242,00	0,00	17,40	88,00	160,00	22,00	11,20	18,80	0,60	9,80	0,20	11,00
54-9г	рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4	0,07	0,08	309,00	0,01	12,20	169,00	429,00	56,00	29,00	70,00	1,02	27,00	0,56	41,00
54-4м	котлета из говядины	90	16,5	15,8	14,9	265,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,77	4,50	0,88	10,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
	итого за прием пищи	~	25,50	30,77	65,67	635,20	0,15	0,33	577,85	0,16	30,15	737,00	1006,30	233,50	94,60	364,30	6,59	59,30	19,64	117,50
	итого в %	132	156	78	108	50	94	330	6	201	295	366	85	151	132	220	237	262	16	

6 ДЕНЬ

завтрак

54-11з	салат из моркови и яблок	60	0,6	6,2	4,4	74,2	0,00	0,00	732,00	0,00	3,60	90,00	124,00	13,60	15,60	22,00	0,60	10,20	0,00	22,00
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	0,21	0,12	19,20	0,09	0,00	149,00	219,00	15,00	120,00	181,00	4,04	22,00	3,52	16,00
54-14м	фрикадельки из говядины	90	12,3	11,0	6,2	172,3	0,03	0,08	7,29	0,03	0,00	216,00	186,00	16,50	14,10	114,00	1,65	22,50	0,68	43,50
54-4соус	соус сметанный натуральный	40	1,16	6,60	2,64	74,4	0,01	0,03	31,08	0,03	0,06	47,60	41,20	32,00	3,44	21,60	0,10	8,40	0,26	6,00
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	итого за прием пищи		28,71	33,99	73,29	718,30	0,41	0,46	802,87	0,15	4,30	722,40	804,00	210,00	196,14	483,10	8,31	72,10	15,49	122,80
	итого в %	149	172	88	122	137	131	459	6	29	289	292	76	314	176	277	288	207	16	

7 ДЕНЬ

завтрак

54-16з	винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,02	0,02	72,80	0,00	2,26	200,00	128,00	12,20	9,60	22,00	0,40	7,80	14,00	11,80
54-11г	картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,80	0,09	10,20	162,00	625,00	39,00	28,00	84,00	1,03	28,00	0,78	43,00
54-7р	рыба, припущенная в молоке (минтай)	90	11,9	6,8	2,6	118,5	0,08	0,11	8,12	0,15	1,02	100,05	312,00	61,50	40,50	182,25	0,66	120,00	10,65	51,60
54-1соус	соус сметанный	40	0,60	3,28	1,28	37,2	0,00	0,02	15,56	0,01	0,03	9,60	20,52	16,00	1,72	11,60	0,08	2,28	0,13	3,04
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	0,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
	итого за прием пищи		26,22	24,81	75,22	620,80	0,35	0,48	137,58	0,25	14,33	852,75	1404,22	359,20	142,52	520,15	5,78	170,08	48,01	611,84
	итого в %	136	126	90	106	117	137	79	10	96	341	511	131	228	189	193	680	640	82	

8 ДЕНЬ

завтрак

54-7з	салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,2	6,2	85,8	0,00	0,00	122,20	0,00	34,80	88,00	248,00	40,00	15,20	30,00	0,60	10,80	0,20	12,60
54-10г	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4	0,17	0,14	10,01	0,00	13,08	202,80	830,40	74,40	39,60	130,80	1,42	37,20	1,80	61,20

54-7м	шницель из говядины	90	16,5	15,8	14,9	262,5	0,00	0,15	19,95	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50	
54-2гн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,04	0,30	0,00	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30	
	итого за приём пищи		26,25	29,69	72,25	661,20	0,30	0,40	152,46	0,15	48,19	695,80	1414,50	176,80	370,50	6,00	66,00	14,87	144,60	
	итого в %		136	150	86	113	100	114	87	6	321	278	514	64	151	135	200	264	198	19
<b>9 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-20а	зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,06	0,02	18,00	0,00	2,40	164,00	50,00	10,60	11,00	32,00	0,38	0,00	0,70	0,00
54-1г	макарона отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,40	0,09	0,00	149,00	53,80	12,00	7,20	41,00	0,73	21,00	0,06	12,00
54-25м	курица отварная	90	29,0	2,1	1,1	139,1	0,06	0,08	27,60	0,00	3,24	192,00	343,50	19,50	100,50	198,00	1,68	25,50	26,10	178,50
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
	хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5	0,22	0,17	0,00	0,00	0,20	301,50	83,00	36,50	20,00	62,50	1,42	0,00	15,45	25,50
	итого за приём пищи		44,15	11,65	69,95	573,50	0,43	0,43	77,30	0,09	6,36	845,50	714,30	189,60	169,70	440,50	5,28	55,50	44,07	236,00
	итого в %		229	59	84	98	142	123	44	4	42	338	260	69	272	160	176	222	588	31
<b>10 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,2	1,8	37,6	0,00	0,00	64,40	0,00	11,40	78,00	132,00	16,80	10,00	18,40	0,40	9,40	0,20	14,40
54-6г	рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,40	0,09	0,00	153,00	46,60	6,90	24,00	73,00	0,49	21,00	7,24	27,00
54-6м	биточки из говядины	90	16,5	15,8	14,9	262,5	0,00	0,15	19,95	0,15	0,15	223,50	265,50	36,00	24,00	165,00	2,40	18,00	3,60	55,50
54-3ооуе	соус красный основной	40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60	
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,77	4,50	0,88	10,00
	итого за приём пищи		23,72	25,86	65,46	582,80	0,05	0,25	160,85	0,26	12,92	479,30	582,20	120,38	72,70	312,00	4,27	53,62	12,10	110,50
	итого в %		123	131	78	99	17	71	92	10	86	192	212	44	116	113	142	214	161	15
	итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %		132	95	97	100	71	96	149	9	184	279	394	87	188	139	205	292	359	29
	итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %		155	128	85	107	102	115	152	7	115	288	358	77	216	155	198	334	359	33
	итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %		143	111	91	104	87	106	151	8	149	283	376	82	202	147	201	313	359	31
	норма 25%		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	0,35	175	2,5	15	250	275	275	62,5	275	3	25	7,5	750
	норма 100%		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	700,00	10,00	60,00	1000,00	1100,00	1100,00	250,00	1100,00	12,00	100,00	30,00	3000,00