

Утверждаю



Утверждаю



Директор МБОУ Никольская ООШ
Соколова Е.Н.

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
Завтраки 1-4 класс
Никольской средней школы

2022г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			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																
61	Суп молочный вермишелевый	200	7	9	51	313		1			140	131	21	1		
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8			
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2				
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6			
340	Булка "Школьная"	75	6	13	51	348					14	57	9	1		
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2		
Итого за Завтрак			20	35	135	937		2			324	313	52	4		
Итого за день			20	35	135	937		2			324	313	52	4		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
30	Рис отварной	150	4	5	43	196					9	92	30	1
457	Сосиска отварная	50	7	10	23	160					11	50	6	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
7	чай с лимоном	200			15	39		3			8	10	5	1
Итого за Завтрак			15	17	102	513		14			56	193	55	3
Итого за день			15	17	102	513		14			56	193	55	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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														
286,02	Шницель рубленый куриный	60	16	9	6	166		1			17	122	16	1
2	каша пшеничная	150	5	4	30	181					15	40	8	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6	
Итого за Завтрак			24	15	71	517		10			67	218	45	4
Итого за день			24	15	71	517		10			67	218	45	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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														
238	Лапшевник с творогом	150	15	20	40	399					127	207	25	1
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2		
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
208	Фрукты	100	1		8	43		25	200	1	36	33	17	1
Итого за Завтрак			19	28	82	664		26	200	1	182	285	57	4
Итого за день			19	28	82	664		26	200	1	182	285	57	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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														
196,02	Гуляш мясной	70	15	14	6	212		5	1		19	208	44	2
273,01	каша гречневая вязкая	150	6	4	28	173					15	136	90	3
	Овощная закуска	40		1	1	17		7			13	10	5	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
Итого за Завтрак			24	20	68	551		12	1		66	397	154	7
Итого за день			24	20	68	551		12	1		66	397	154	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Овощная закуска	60	1	2	1	25				11			20	15	8
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120				1			120	90	14
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93							8	26	6
11	Макароны отварные	150	5	6	36	228							14	47	9
457	Сосиска отварная	50	7	10	23	160							11	50	6
Итого за Завтрак			19	22	100	625				12			174	228	42
Итого за день			19	22	100	625				12			174	228	42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет и Старше

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
238	Лапшевник с творогом	150	15	20	40	399					127	207	25	1
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2		
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
208	Фрукты	100	1		8	43			25	200	1	33	17	1
Итого за Завтрак			19	28	82	664			26	200	1	182	57	4
Итого за день			19	28	82	664			26	200	1	182	57	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет и Старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	каша молочная дружба	200	6	6	47	267		1			131	161	38	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2		
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
82	Булочка с изюмом	75	5	8	42	263					17	53	11	1
Итого за Завтрак			14	26	103	714		2			310	313	65	4
Итого за день			14	26	103	714		2			310	313	65	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			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															
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6		
11	Макароны отварные	150	5	6	36	228					14	47	9	1	
242	Биточки рубленные куриные	60	19	7	16	205		1			46	157	23	2	
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14		
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6		
Итого за Завтрак			32	19	93	666		11			206	333	57	3	
Итого за день			32	19	93	666		11			206	333	57	3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак 1-4 кл
 День: пятница
 Сезон: осенний-зимний
 Возраст: с 7 лет и Старше
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1.1	12	13	14	15
Завтрак														
40,03	Плов с курицей	200	14	19	32	362		3	1		27	179	39	2
41	Икра кабачковая пром.производства	60		1	20	20	92	4	552		25	22	9	
153,01	Какао обогащенный витаминами	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за Завтрак			21	24	96	620	92	9	553		278	422	89	3
Итого за день			21	24	96	620	92	9	553		278	422	89	3

Составил _____ Утвердил _____
 Вальюн Филипп Юрьевич М.П.