

Приложение
к примерному меню завтраков 1- 4 класс

УТВЕРЖДЕНО	Подпись	ФИО
Директор МОУ СОШ № 1 г.Сердобска		Уютова С.Ю.
Директор МОУ лицей № 2 г.Сердобска		Савелова З.П.
Директор МОУ СОШ № 4 г.Сердобска		Проворнова О.Г.
Директор МОУ СОШ № 6 г.Сердобска		Русяева С.А.
Директор МОУ СОШ № 9 г.Сердобска		Кудреватых О.А.
Директор МОУ СОШ № 10 г.Сердобска		Зябликов Н.А.

Примерное меню завтраков (1-4 класс)

№ рецеп.	День	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
								B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
	1 день														
83		Салат свеж.кап.	80	1,7	3,6	8,2	72,6	0,02	17,32	-	0,04	47,0	20,2	16,43	0,6
572		Сарделька отвар.	90	10,0	21,7	0,8	138	0,02	-	-	0,08	22,97	150,0	13,31	0,61
753		Макароны отварные	150	5,35	3,81	31,94	196,48	0,03	-	-	0,02	10,3	48,0	8,9	0,7
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009		Чай с сахаром	200	0,10	-	9,1	80	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
		Йогурт	95	4,0	4,0	15	76	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого		23,85	33,56	82,44	647,08	0,16	17,32	0,01	0,74	105,47	258,65	50,1	3,31
	2 день														
		Салат «Здоровье»	80	1,2	4,1	5,8	64	0,04	5,39	-	0,04	19,95	40,8	18,95	0,66
		Бутерброд с сыром	20/50	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,14	-	0,71	211,5	104,5	27,8	1,14
411		Каша пшен.с/м	5/10/215	9,3	15,0	53,3	300	0,3	-	0,06	0,09	124,9	202	33,6	0,9
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
		Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,02	0,12	105,86	91	12,18	0,11
		Апельсин	200	2,0	-	18	88	-	13,2	-	-	75	51	2,9	1
		Итого		27,6	28,15	137,2	835	0,53	19,25	0,09	2,16	548,41	482,9	127,93	4,61
	3 день														
131		Икра морковная	80	1,3	5,7	6,6	83	0,03	2,43	-	0,04	18,49	41,89	13,6	0,61
632		Гуляш говяжий	50/76	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,98	-	0,12	112,8	240	22,98	1,6
759		Картофельное пюре	150	3,15	8,25	24,48	167	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
		Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	-	4	-	-	14,0	14,0	8,0	1,0
		Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	-	0,06	28,5	24	18	1,45
		Итого		28,65	36,25	80,83	747,5	0,28	25,36	-	0,33	225,09	389,4	99,14	6,56
	4 день														
103		Винегрет овощной	80	1,0	1,9	5,7	44,0	0,03	4,14	-	0,02	18,59	45,3	12,93	0,54
1083		Блинчики с джемом	10/110	4,0	7,7	42,8	254,2	-	-	-	-	87	116	21	1
		Каша «Дружба» с/м	5/10/215	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47	-	0,14	212,38	215	32,72	0,71

		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1024		Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,02	0,12	105,86	91	12,18	0,11
		Круассан	70	4,8	3,5	18,4	80	-	-	-	-	20,0	51	11	01
		Итого		21,3	26,95	132,3	780,2	0,23	5,13	0,03	0,88	355,03	552,7	96,23	3,26
	5 день														
32		Салат школьный	80	1,2	5,9	5,1	78	0,03	3,52	-	0,03	21,86	35,1	14,36	0,75
		Плов с кур./инд.	50/200	18,0	37,0	41,0	574	0,06	4,0	1	0/0	144,0	227	47,0	0,9
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
933		Кисель	200	0	0	200	7,6	0,07	0,29	-	0,21	14,62	4,0	8,5	0,92
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	-	0,03	24	16,5	13,5	3,3
		Итого		22,5	43,95	98,2	882,5	0,28	9,31	1,01	0,97	215,68	317	89,76	6,67
	6 день	Салат капуст. с кукурузой	80	1,9	5,7	7,3	88	0,03	16,6	-	0,04	42,53	26,89	17,13	0,57
		Шницель	5/80	12,6	10,42	12,62	196,8	0,07	0,29	0,016	0,12	14,65	119,6	24,56	0,48
759		Картофельное пюре	150	3,15	8,25	24,48	167	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009		Чай с сахаром	200	0,10	-	9,1	80	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
		Рулет фруктов.	100	7,3	4,9	64,2	324	-	1,8	-	-	99	115	15	0,9
		Итого		27,75	29,72	135,1	939,8	0,29	29,14	0,016	0,27	22,1	378,94	98,223	4,45
	7 день	Икра свекольная	80	1,4	5,7	7,5	8,6	0,02	2,68	-	0,03	23,7	22,2	16,33	0,96
517		Рыба тушеная	5/75	15,6	5,44	3,28	224,8	0,13	3,3	0,05	0,21	141,4	283,8	45,87	0,15
747		Рис отварной	150	5,7	9,3	57,9	212	0,04	-	0,03	0,03	32,6	82	29,3	0,7
1024		Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,02	0,12	105,86	91	12,18	0,11
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	-	10,7	-	0,01	70	45	21	0,8
		Итого		29,4	23,89	112,08	753,8	0,29	17,2	0,11	0,352	384,76	558,4	131,08	3,52
	8 день	Салат из св.помидор	80	0,7	3,6	3,6	51	0,03	5,52	-	0,02	11,43	23	10,5	0,5
3		Бутерброд с маслом	20/50	4,1	17,0	24,3	269	0,08	-	-	0,05	13,9	-	16,5	0,04
411		Каша гречневая с/м	5/10/215	12,1	15,5	59,2	330	0,31	-	-	0,16	216,88	207,5	39,5	1,47
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009		Чай с сахаром	200	0,10	-	9,1	80	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
		Банан	150	4,2	0,15	1,8	126	0,06	15	-	0,08	20,0	46,0	46,0	1,0
		Итого		23,9	36,7	115,4	940	0,52	20,52	0,01	0,91	287,4	316,95	123,96	4,41

	9 день	Салат св.огурц.	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	3,07	-	0,02	16,39	21	9,35	0,42
		Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	1	0,18	22	77	5,0	1,0
		Каша рисовая с/м	5/10/215	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,99	0,05	0,12	195,48	103,8	29,94	0,62
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
		Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	-	4	-	-	14,0	14,0	8,0	1,0
		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	-	0,03	24	16,5	13,5	3,3
		Итого		16,9	17,25	92,6	599,5	0,16	23,06	1,06	0,932	983,07	266,7	72,19	7,14
	10 день	Салат «Здоровье»	80	1,2	4,1	5,8	64	0,04	5,39	-	0,04	19,95	40,8	18,95	0,66
		Котлета рыбная	5/75	12,7	8,5	12,2	152	0,11	0,03	-	0,11	118,3	139	21,0	0,78
759		Картофельное пюре	150	3,15	8,25	24,48	167	0,10	10,46	-	0,10	40,72	77	30,08	1,10
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1009		Чай с сахаром	200	0,10	-	9,1	80	0,02	-	-	-	14,0	6,005	5,06	0,6
		Йогурт	95	4,0	4,0	15	76	-	-	-	-	-	-	-	-
		Итого		23,85	25,3	83,98	623	0,34	16,14	-	0,26	203,9	297,25	81,49	3,94
	11 день	Салат капуст. с кукурузой	80	1,9	5,7	7,3	88	0,03	16,6	-	0,04	42,53	26,89	17,13	0,57
633		Печень в соусе	50/76	21	17	11	267	-	39	1,0	-	44	391	27	0,8
744		Каша гречневая гарнир	150	10,8	6,2	38,6	274,6	0,4	-	-	0,02	20,4	150	31,5	1,5
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
1024		Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0,02	0,12	105,86	91	12,18	0,11
		Апельсин	200	2,0	-	18	88	-	13,2	-	-	75	51	2,9	1
		Итого		41,6	32,15	110,8	910,6	0,48	89,32	1,03	0,96	298,99	760,35	123,21	4,78
83	12 день	Салат с кваш.капустой	80	1,2	4,0	6,1	66	0,01	21,4	-	0,02	38,44	42,95	11,57	0,47
		Птица тушеная	80	23	27,75	3,63	356,2	0,05	1,34	0,04	-	22	174	19	1,0
750		Гороховое пюре	150	16	1,6	38,6	283	0,51	-	-	0,10	72	163	63	1,83
		Хлеб ржан/пшен	40	2,7	0,45	17,4	84	0,07	-	-	0,01	11,2	34,4	6,4	0,8
948		Кисель	200	0	0	200	7,6	0,07	0,29	-	0,21	14,62	4,0	8,5	0,92
		Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	-	0,06	28,5	24	18	1,45
		Итого		43,5	34,25	101,18	935,7	0,67	74,4	0,05	0,86	172,62	449,65	123,4	5,61