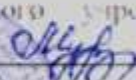


«Утверждаю»

И. о. директора муниципального казенного
общеобразовательного учреждения Паповская
средняя школа

 Муратова Л. В.



Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков для 1-4-х классов
в столовой муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
Паповская средняя школа

1 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	7,3	4,3	38,3	221	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,6
15	Сыр Российский	30	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО	630	19,26	13,9	101,5	608	0,32	16,61	57	3,82	213,3	414,3	108	8,94

2 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
267	Котлета мясная натуральная рубленая	80	9,9	17,3	8,8	230,7	0,08	0,27	4,67	0,93	34,5	140	26,7	1,9
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1	0,03	0	27	0,6	2,6	61,5	19	0,53
382	Какао с молоком	200	3,8	0,7	26	125	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,6	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Груши свежие	150	0,6	0,46	15,4	68,3	0,04	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,46
	ИТОГО	620	21,16	24,26	106,2	727,6	0,21	9,1	31,67	2,65	208,1	371,4	102,5	8,33

3 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиски отварные	70	4,7	7,5	0,4	126				0,3	9,6	50	6	0,6
321	Капуста тушеная	150	4,4	12	33,2	258,2	0,06	32,4		1,7	113,7	89,3	42,9	3,5
209	Яйцо отварное	40-60	5,1	4,6	0,3	63	0,03		100	0,3	23	77	5	1
376	Чай с сахаром	200	0,5		9,5	40		0,27			13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9
	ИТОГО	670	20,12	25,26	94,2	722,4	0,19	47,67	100	3,42	181,1	315,2	141,8	8,54

4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
235	Котлета рыбная	50	7,71	8,49	4,57	125	0,07	2,12	9,7	0,5	74	114,6	31,5	1,7
312	Пюре картофельное	150	3,1	2,3	19,1	109,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,3	77	26,7	0,86
20	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,8		0,03	6,7		2,7	16,1	28,6	13,3	0,5
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО	540	18,27	19,99	73,97	483,4	1,33	44755,34	42,85	3,87	137,6	387	114	5,9

5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26,44	18,28	46,22	459,2	0,12	0,56	113	1,46	297	384,2	46,4	1,66
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,9	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Мандарин	100	0,96	0,21	8,7	41	0,04	6,43		0,21	36,4	24,6	13,9	0,32
	ИТОГО	540	31,09	18,89	84,12	635,3	0,2	9,12	113	2,19	357,93	466,8	85,77	4,55

6 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	202	0,16			1,8	24	144	98	3,2
410	Ватрушка творожная	100	13,8	8,5	43,4	302	0,12	0,06	51	2,4	75,2	135,3	32,4	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,5		9,5	40		0,27			13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Апельсин	150	1,92	0,42	17,4	81	0,08	128,6		0,42	72,9	49,3	27,9	0,64
	ИТОГО	690	25,38	16,12	118,8	718,5	0,4	128,93	51	5,14	194,9	385,5	150,8	7,73

7 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша молочная из рисовой крупы	220	5,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58	3,9	130,4	138,1	30,1	0,5
15	Сыр Российский	30	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
382	Какао с молоком	200	3,8	0,7	26	125	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,6	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	ИТОГО	640	17,26	18,32	103,4	647,8	0,18	17,64	110	4,82	472,9	400,5	89,4	6,44

8 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
215	Омлет натуральный	120	11,8	16,6	2,3	205,3	0,06	0,21	254,8	0,56	90,3	199,2	15,2	2,2
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,03	1,47			158,7	132	29,3	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Бананы	150	2,26	0,76	31,5	141,7	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9
	ИТОГО	510	17,75	17,76	63	482,1	0,16	17,34	254,8	1,68	126,83	299,2	103,67	5,67

9 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
267	Котлета мясная натуральная рубленая	80	9,9	17,3	8,8	230,7	0,08	0,27	4,67	0,93	34,5	140	26,7	1,9
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210,1	0,03	0	27	0,6	2,6	61,5	19	0,53
382	Какао с молоком	200	3,8	0,7	26	125	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,6	2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Груши свежие	150	0,6	0,46	15,4	68,3	0,04	7,5	0	0,6	28,5	24	18	3,46
	ИТОГО	620	21,16	24,26	106,2	727,6	0,21	9,1	31,67	2,65	208,1	371,4	102,5	8,33

10 ДЕНЬ
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,1	6,2	4,6	78,6	0,09	20,3		3,4	17,2	32,1	17,6	0,83
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,1	3,3	164	0,01	1,2		0,7	23,6	117	20,3	2
309	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,5		9,5	40		0,27			13,6	22,1	11,7	2,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО	590	23,26	28,2	65,2	578	0,2	21,77	0	6,57	75,6	240,5	70,3	6,12