


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ "СОШ г.

Ермолино"

 Н.В.Косарева



## Примерное десятидневное цикличное меню бесплатного горячего питания для учащихся 1-4 классов (зактрак)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: завтраки

День: понедельник

Сезон: завтраки

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
109	Макароны отварные	150/5	11.3	16.3	43.1	366.8	0.1	0.6	0.2		94.4	155	19.8	1.9
204	Чай с молоком	200	3.8	3.7	20.2	121		1.3			120.3	90	14	0.1
299	Хлеб 30г	030	2.3	0.2	14.6	71					6	19.5	4.2	0.3
351	Фрукты	120/1шт	0.1	0.1	1.2	45		2			1.9	1.3	1.1	0.3
276	Яйцо куриное	1 шт	3.8	3.5	0.2	47.1			0.1				3.8	0.8
5	Сыр порциями	030	6.9	8.7		108		0.5	0.1		300	162	15	0.3
<b>Итого за Завтрак</b>			24.4	29	79.1	671.8	0.1	4.4	0.3		522.6	427.8	54.1	2.9
<b>Итого за день</b>			24.4	29	79.1	671.8	0.1	4.4	0.3		522.6	427.8	54.1	2.9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки

День: вторник

Сезон: завтраки

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
198	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	15.8	61.1		3			8.3	10.1	5.4	0.9
299	Хлеб 30г	030	2.3	0.2	14.6	71					6	19.5	4.2	0.3
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	14.6	41.4	333	0.1		0.2		25.9	200.8	133.6	4.6
243	Соус красный (основной)	030	0.4	1.2	1.9	19.8		0.2	0.2		3.5	13.4	1.9	0.1
169	Биточек говяжий	80	9.6	8.5	2.9	126.7		0.6	0.1		8.5	9.5	3	0.2
275	Кукуруза консервированная	050	1.6	0.1	3.3	20	0.1	5	0.2		10	31	10.5	0.4
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22.7</b>	<b>24.7</b>	<b>79.9</b>	<b>631.6</b>	<b>0.2</b>	<b>8.8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>62.2</b>	<b>284.3</b>	<b>158.6</b>	<b>6.5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>22.7</b>	<b>24.7</b>	<b>79.9</b>	<b>631.6</b>	<b>0.2</b>	<b>8.8</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>62.2</b>	<b>284.3</b>	<b>158.6</b>	<b>6.5</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки

День: среда

Сезон: завтраки

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
115.03	Запеканка творожная со сгущ. мол	150	11.6	15.6	16.5	255	0.1	0.4	0.2		117.6	170.4	19.9	0.7
204	Чай с молоком	200	3.8	3.7	20.2	121		1.3			120.3	90	14	0.1
7	Колбаса п/к порциями	030	5.0	5.9		63					4.2	30	3.6	0.3
351	Фрукт	120	0.1	0.1	1.2	45		2			1.9	1.3	1.1	0.3
<b>Итого за Завтрак</b>			20.5	25.3	37.9	484.0	0.1	3.7	0.2		244.0	291.7	38.6	1.4
<b>Итого за день</b>			20.5	25.3	37.9	484.0	0.1	3.7	0.2		244.0	291.7	38.6	1.4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки

День: четверг

Сезон: завтраки

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
111	Омлет из яиц	200	4	6.4	0.8	76.1		0.1	0.1		36.2	68.8	5.5	0.8
198	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	15.8	61.1		3			8.3	10.1	5.4	0.9
351	Фрукты	120/1шт	0.1	0.1	1.2	45		2			1.9	1.3	1.1	0.3
2	Бутерброд с маслом	010/20	4.7	25.2	29.4	366	0.1		0.3		15.6	44.7	8.5	0.7
5	Сыр порциями	015	3.5	4.4		54		0.3	0.5		150	81	8	0.2
<b>Итого за Завтрак</b>			12.6	36.2	47.2	602.2	0.1	5.4	0.9	0.0	212.0	205.9	28.0	2.9
<b>Итого за день</b>			12.6	36.2	47.2	602.2	0.1	5.4	0.9	0.0	212.0	205.9	28.0	2.9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки

День: пятница

Сезон: завтраки

Неделя: 1

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
198	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	15.8	61.1		3			8.3	10.1	5.4	0.9
232	Макаронные изделия отварные	150	25.8	33.0	158.4	516			0.2		1.4	58.7	18.2	0.5
144.02	Рыба	80	13.5	0.5	0.3	57.6		0.4			25.3	130.3	19.8	0.6
299	Хлеб 30г	030	2.3	0.2	14.6	71					6	19.5	4.2	0.3
351	Фрукты	120/1шт	0.1	0.1	1.2	45		2			1.9	1.3	1.1	0.3
5	Колбаса	030	6.9	8.7		108		0.5	0.1		300	162	15	0.3
<b>Итого за Завтрак</b>			48.9	42.6	190.3	858.7	0.0	5.9	0.3	0.0	342.9	381.9	63.7	2.9
<b>Итого за день</b>			48.9	42.6	190.3	858.7	0.0	5.9	0.3	0.0	342.9	381.9	63.7	2.9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки

День: понедельник

Сезон: завтраки

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
299	Хлеб 30г	030	2.3	0.2	14.6	71					6	19.5	4.2	0.3
198	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	15.8	61.1		3			8.3	10.1	5.4	0.9
161	Сосиски "Русские" дозированные	80/1	8.8	19.1	1.3	212.6					28	127.2	16	1.4
275	Кукуруза консервированная	050	1.6	0.1	3.3	20	0.1	5	0.2		10	31	10.5	0.4
232	Рис припущенный	150	3.5	12.8	32.2	261			0.2		1.4	58.7	18.2	0.5
243	Соус красный (основной)	030	0.4	1.2	1.9	19.8		0.2	0.2		3.5	13.4	1.9	0.1
351	Фрукты	120/1шт	0.1	0.1	1.2	45		2			1.9	1.3	1.1	0.3
<b>Итого за Завтрак</b>			17.0	33.6	70.3	690.5	0.1	10.2	0.6		59.1	261.2	57.3	3.9
<b>Итого за день</b>			17.0	33.6	70.3	690.5	0.1	10.2	0.6		59.1	261.2	57.3	3.9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки

День: вторник

Сезон: завтраки

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
198	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	15.8	61.1		3			8.3	10.1	5.4	0.9
108	Макароны с сыром	150/10/5	18.6	23.1	69.8	539.4	0.1	0.5	0.3		207.3	211.4	33.7	2.2
8	Помидор свежий	60	0.5	0.4	1.7	15.0	0.03	10.00	10.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60
299	Хлеб 30г	030	2.3	0.2	14.6	71					6	19.5	4.2	0.3
7	Колбаса п/к порциями	030	2.5	5.9		63					4.2	30	3.6	0.3
351	Фрукты	120/1шт	0.1	0.1	1.2	45		2			1.9	1.3	1.1	0.3
<b>Итого за Завтрак</b>			23.8	29.4	101.4	739.5	0.1	5.5	0.3		227.7	272.3	48	4
<b>Итого за день</b>			23.8	29.4	101.4	739.5	0.1	5.5	0.3		227.7	272.3	48	4



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки

День: среда

Сезон: завтраки

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
197	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	57		0.1			5.3	8.2	4.4	0.9
94	Каша пшённая( вязкая)с маслом	200	5.9	10.6	25.5	220.5	0.2	0.9	0.1		117	187.6	51.7	1.6
5	Сыр порциями	030	6.9	8.7		108		0.5	0.1		300	162	15	0.3
351	Фрукты	120/1шт	0.1	0.1	1.2	45		2			1.9	1.3	1.1	0.3
	Кекс	35	2	3.9	22.1	129		0.1			13.3	25.4	4.5	0.3
299	Хлеб 30г	030	2.3	0.2	14.6	71					6	19.5	4.2	0.3
<b>Итого за Завтрак</b>			15.4	19.7	56.3	461.5	0.2	3.5	0.2		430.2	378.6	76.4	3.4
<b>Итого за день</b>			15.4	19.7	56.3	461.5	0.2	3.5	0.2		430.2	378.6	76.4	3.4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки

День: четверг

Сезон: завтраки

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
299	Хлеб 30г	030	2.3	0.2	14.6	71					6	19.5	4.2	0.3
7	Колбаса п/к порциями	030	2.5	5.9		63					4.2	30	3.6	0.3
204	Чай с молоком	200	3.8	3.7	20.2	121		1.3			120.3	90	14	0.1
111	Омлет из яиц	200	4	6.4	0.8	76.1		0.1	0.1		36.2	68.8	5.5	0.8
8	Огурец свежий	60	0.5	0.4	1.7	15.0	0.03	10.00	10.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60
351	Фрукты	120/1шт	0.1	0.1	1.2	45		2			1.9	1.3	1.1	0.3
<b>Итого за Завтрак</b>			13.2	16.7	38.5	391.1	0.0	13.4	10.1		191.6	251.6	42.4	2.4
<b>Итого за день</b>			13.2	16.7	38.5	391.1	0.0	13.4	10.1		191.6	251.6	42.4	2.4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки

День: пятница

Сезон: завтраки

Неделя: 2

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции завтраки 1-4 классы (7-11 лет)	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
<b>Завтрак</b>														
198	Чай с лимоном	200/7	0.3	0.1	15.8	61.1		3			8.3	10.1	5.4	0.9
1	Бутерброд с маслом	30	0.1	8.3	0.1	75			0.1		1.2	1.9		
144.02	Рыба под маринадом	50/50	13.5	0.5	0.3	57.6		0.4			25.3	130.3	19.8	0.6
232	Рис припущенный	150	3.5	12.8	32.2	261			0.2		1.4	58.7	18.2	0.5
351	Фрукты	120/1шт	0.1	0.1	1.2	45		2			1.9	1.3	1.1	0.3
<b>Итого за Завтрак</b>			17.5	21.8	49.6	499.7	0.0	5.4	0.3	0.0	38.1	202.3	44.5	2.3
<b>Итого за день</b>			17.5	21.8	49.6	499.7	0.0	5.4	0.3	0.0	38.1	202.3	44.5	1.8