МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"БУДНИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА" ВЕЛИЖСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы: _____Д.Ф. Иванькова

(Приказ от 21 апреля 2022 года Приказ № 46)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

(1- 4 классы)

Неделя: первая

<u>День 1: понедельник</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№330	Каша рисовая на молоке с маслом	200	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	0,05	129,78	138,4	29,44	0,42
№90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03		156,6	106,5	17,4	0,76
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ГОСТ	Йогурт	95	2,5	1,2	16	85								
	ИТОГО:					**592,6**								

<u>День 2: вторник</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№445	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,24	5,59	22,05	156	0,15	25,95	0,03		69,49	96,7	34,48	1,39
№191	Тефтели	90	0,15	3,26	0,15	185	0,15	2,6	0,03	0,28	39.6	152,29	19,33	1,56
№433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,01	0,1	0	0,02	5,25	8,24	4,4	0,86
№88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0	0,05	1,75	7,8	27,4	9,94	0,62
	ИТОГО					**551**								

<u>День 3: среда</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Н□именование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№443	Картофельное пюре	150	3,24	5,59	22,05	156	0,15	25,95	0,03		69,49	96,7	34,48	1,39
№238	Рыба припущенная	90	18,5	0,62	0,26	90	0,06	1,52	0	0	34,4	238,5	34,3	0,64
№434	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
№88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0	0,05	1,75	7,8	27,4	9,94	0,62
ГОСТ	Хлеб	30	2,2	0,36	13,6	68,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО					**526,6**								

<u>День4: четверг</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№327	Каша дружба(рис+пшено) на молоке с маслом	200	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06	0,05	125,24	152,66	36,32	0,78
№90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03		156,6	106,5	17,4	0,76
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ГОСТ	Яблоко	100	2,5	1,2	16	85								
	ИТОГО:					**600,6**								

<u>День5: пятница</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№447	Макароны отварные с маслом	150	5,47	4,98	34,87	211,5	0,12	0	0,03		40,95	60,06	24,58	0,99
№169	Котлета киевская	90	7,39	27,04	9,19	350	0,33	0,32	0,03	0,28	13,84	77,65	16,53	1,12
№433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,01	0,1	0	0,02	5,25	8,24	4,4	0,86
№88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0	0,05	1,75	7,8	27,4	9,94	0,62
	ИТОГО					**771,5**								

Неделя: вторая

<u>День6: понедельник</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№323	Каша пшённая вязкая на молоке с маслом	200	8,18	12,8	42,46	318	0,22	0,12	0,06	0,29	129,12	197,54	53,22	1,42
№90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03		156,6	106,5	17,4	0,76
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ГОСТ	Яблоко	100	2,5	1,2	16	85								
	ИТОГО:					**654,6**								

День7: вторник

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№443	Картофельное пюре	150	3,24	5,59	22,05	156	0,15	25,95	0,03		69,49	96,7	34,48	1,39
№164	Тефтели	90	0,15	3,26	0,15	185	0,15	2,6	0,03	0,28	39.6	152,29	19,33	1,56
№433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,01	0,1	0	0,02	5,25	8,24	4,4	0,86
№88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0	0,05	1,75	7,8	27,4	9,94	0,62
ГОСТ	Хлеб	30	2,2	0,36	13,6	68,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО:					**619,6**								

День8: среда

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№447	Макароны отварные	150	5,47	4,98	34,87	211,5	0,12	0	0,03		40,95	60,06	24,58	0,99
№238	Рыба припущенная	90	18,5	0,62	0,26	90	0,06	1,52	0	0	34,4	238,5	34,3	0,64
№434	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
№88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153	0,04	0	0,05	1,75	7,8	27,4	9,94	0,62
ГОСТ	Хлеб	30	2,2	0,36	13,6	68,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	ИТОГО					**582,1**								

<u>День9: четверг</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№327	Каша дружба(рис+гречка) с маслом	200	5,86	12,04	33,16	264	0,12	1,22	0,06	0,05	125,24	152,66	36,32	0,78
№90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	5,25	14,94	133	0,05	0,24	0,03		156,6	106,5	17,4	0,76
№382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,58	0,02	0	152,22	124,56	21,34	0,48
ГОСТ	Йогурт	95	2,5	1,2	16	85								
	ИТОГО:					**600,6**								

<u>День10: пятница</u>

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	MG	Fe
№445	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,24	5,59	22,05	156	0,15	25,95	0,03		69,49	96,7	34,48	1,39
№169	Котлета киевская	90	7,39	27,04	9,19	350	0,33	0,32	0,03	0,28	13,84	77,65	16,53	1,12
ГОСТ	Хлеб	30	2,2	0,36	13,6	68,6	0,07	0	0,4	0,56	14	63,2	18,8	1,56
№433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,01	0,1	0	0,02	5,25	8,24	4,4	0,86
	ИТОГО					**631,6**								