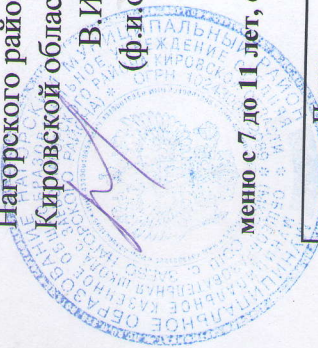


Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ с.Заево
 Нагорского района
 Кировской области
 В.И. Исупов
 (ф.и.о.)



Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов на 2021-2022 учебный год
 меню с 7 до 11 лет, сезон: осень-зима

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	минеральные элементы, витамины					№ рецептур	сборник рецептов		
		Б,г	Ж,г	У,г		Са,мг	Мг,мг	Fe,мг	В1,мг	В2,мг			С,мг	
ДЕНЬ 1														
Завтрак														
Салат из моркови	80	0,80	3,60	11,60	80,00	16,56	22,80	0,44	0,02	0,04	1,38	16	1997 г	
Куры отварные (голень)	80	19,80	15,30	9,20	255,00	42,08	26,88	2,15	0,07	0,10	3,97	120	2004 г	
Макаронные изделия отварные	180/5	6,60	5,00	40,00	235,00	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00	202	2004 г	
Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,90	35,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	268	2004 г	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00			
итого		29,22	24,29	82,87	666,43	74,93	63,61	4,59	0,23	0,16	5,35			
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
Салат из св огурцов	80	0,60	3,60	2,40	44,00	16,39	9,35	0,42	0,02	0,02	3,07	13	2004 г	
Коллета с соусом	80/30	13,80	11,10	11,10	200,00	25,42	20,87	1,00	0,07	0,10	0,81	99	2004 г	
Каша рисовая рас-я	180/5	4,40	4,30	45,20	241,00	66,36	72,50	1,46	0,09	0,07	10,17	169	2004 г	
Компот из св. плодов	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60	279	2004 г	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00			
итого		20,92	19,46	88,07	614,43	119,06	111,01	4,76	0,26	0,20	15,65			

ДЕНЬ 3													
Завтрак													
Котлета рыбная	80/5	12,90	14,20	10,30	222,00	39,77	25,49	1,13	0,15	0,12	0,30	83	2004 г
Картофельное пюре	180	3,70	6,30	23,40	168,00	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22	131	2004 г
Какао с молоком	200	3,30	2,50	13,70	88,00	108,57	51,10	0,60	0,03	0,12	0,52	274	2004 г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00		
итого		21,82	23,36	59,57	539,43	196,89	117,01	4,09	0,39	0,36	7,04		
ДЕНЬ 4													
Завтрак													
Салат из бел-й капусты	80	1,80	3,60	8,40	73,00	49,03	17,08	0,63	0,03	0,04	18,16	6	2004 г
Тфтели из говядины	80/35	11,30	9,30	9,70	168,00	35,09	23,63	1,07	0,07	0,12	2,87	106	2004 г
Каша гречневая рас-я	180/5	10,10	6,30	41,70	268,00	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00	165	2004 г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00		
итого		25,12	19,56	71,97	570,43	104,51	192,78	7,81	0,39	0,29	21,03		
ДЕНЬ 5													
Завтрак													
Салат "Здоровье"	80	1,60	3,60	5,70	62,00	18,58	18,68	0,58	0,04	0,04	3,00	20	2003г
Жаркое по- домашнему	250	18,80	20,10	20,30	339,00	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,60	98	2004 г
Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,10	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80	270	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00		
итого		22,52	24,10	48,37	503,43	34,51	31,87	2,08	0,12	0,05	7,40		

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	минеральные элементы, витамины				№ рецептур	сборник рецептов	
		Б	Ж	У		Са,мг	Мг,мг	Fe,мг	В1,мг			В2,мг
ДЕНЬ 6												
Завтрак												
Котлеты рубленные из	100/6	12,50	17,70	12,70	262,00	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33	2003
Макаронные изделия отварные	180/5	6,60	5,00	40,00	235,00	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00	2004
Компот из кураги	200	1,00	0,05	27,50	110,00	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00	
Итого		22,02	23,11	92,37	668,43	62,95	50,98	4,07	0,22	0,13	0,65	
ДЕНЬ 7												
Завтрак												
Салат витаминный	80	1,20	3,60	8,80	72,00	30,48	15,63	0,76	0,02	0,03	10,96	2004
Плов	300	22,60	30,40	64,50	628,00	27,46	75,57	3,71	0,13	0,17	4,04	2004
Кофейный напиток	200	2,90	2,80	14,90	94,00	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52	2004
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00	
Итого		28,62	37,16	100,37	855,43	168,66	108,54	5,66	0,25	0,32	15,52	
ДЕНЬ 8												
Завтрак												
Каша гречневая рассычат	180/5	10,10	6,30	41,70	268,00	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0,00	2004 г
Гуляш	100/75	20,50	21,30	3,80	289,00	14,36	27,06	3,07	0,06	0,14	1,11	2004 г
Молоко кипяченое	200	5,50	6,20	8,60	110,00	211,20	24,36	0,17	0,06	0,24	1,04	2004 г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00	
Итого		38,02	34,16	66,27	728,43	245,95	203,49	9,35	0,41	0,51	2,15	

ДЕНЬ 9												
Завтрак												
Коллета "Здоровье"	100	15,00	12,20	8,00	203,00	38,20	28,41	1,35	0,06	0,16	0,55	2003 г
Макaronные изделия	180/5	6,60	5,00	40,00	235,00	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0,00	2004 г
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	2004 г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00	2004 г
Итого		23,52	17,56	80,17	575,43	54,71	42,34	3,38	0,20	0,18	0,55	
ДЕНЬ 10												
Завтрак												
голубцы ленивые	180/40	15,40	12,70	14,90	235,00	55,95	38,40	1,57	0,06	0,14	21,05	2001 г
картофельное пюре	180/4	4,00	5,20	21,00	149,00	69,03	33,74	1,12	0,12	0,14	5,38	2004 г
компот из апельсинов	200	0,40	0,10	17,30	70,00	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00	2004 г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,92	0,36	12,17	61,43	4,86	5,16	1,08	0,07	0,00	0,00	2004 г
Итого		21,72	18,36	65,37	515,43	145,20	82,96	3,94	0,26	0,29	38,43	
Средний показатель		25,4	24,1	75,5	623,7	120,7	100,5	5,0	0,3	0,2	11,4	