

Утверждено:
 Директор:  Е.В. Солдатова

Ежедневное меню завтрака для обучающихся 1-4-х классов с 7-11 лет
 МБОУ Булаковская ОШ №9

День: понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
№204,206,	Макароны отварные с тертым сыром	200	9,1	8,0	17,7	204	0,05	5,13	8,00	0,85	188,00	100,00	20,16	1,06	
№395 2012	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,5	12,3	109	0,02	0,65	10,00	0,00	67,35	45,00	8,50	0,11	
Хлебокомб	Хлеб	40	2,3	0,3	13,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	21,10	6,30	1,20	
ГОСТ	Д.Г. Свежие помидоры	60	0,4	0,1	1,1	7	0,03	0,30	60,00	0,25	3,55	3,20	7,05	0,13	
	ИТОГО	500	15,8	9,9	44,9	391	0,20	6,08	78,00	1,90	265,20	169,30	42,01	2,50	

День: вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
№245, 2012	Рыба припущенная минтай	100	10,5	2,4	0,3	93	0,04	0,40	10,00	0,24	153,00	60,00	24,00	0,50	
№321,2012	Картофельное пюре с маслом	150/7	2,8	7,3	29,0	140	0,03	6,49	35,00	0,33	41,22	60,00	10,33	1,17	
№945, 2005	Чай с молоком	200	0,1	0,0	13,8	54	0,00	1,12	10,00	0,45	2,86	20,30	10,80	0,08	
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20	
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	30,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00	
№81,2005	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	8,0	83	0,04	0,30	40,00	0,10	0,05	20,00	0,10	0,01	
	ИТОГО	607	17,4	19,2	66,0	507	0,21	8,31	125,00	2,02	205,43	193,80	51,53	2,96	

День: среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
260, 211 г	Гуляш из куриного филе	100	10	11	4	182									
№321	Капуста тушеная	200	3,0	2,0	8,0	47	0,11	13,66	60,00	0,66	92,18	180,20	37,38	1,55	

№ 7, 2012 ГОСТ	Сыр твердый	15	3,5	3,4	0,0	55	0,01	0,11	40,00	0,08	132,00	50,00	5,25	0,15
№392, 2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	13,6	62	0,00	1,12	20,00	0,45	2,86	16,10	10,80	0,08
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	13,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	25,30	6,30	1,20
ГОСТ	Д.Г. Свежие огурцы	60	0,4	0,2	1,4	26	0,02	0,05	20,00	0,05	3,20	0,20	2,33	0,01
	ИТОГО	515	19,3	16,9	41,3	510	0,23	14,94	140,00	2,04	236,54	271,80	62,06	2,99

День: четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№183, 2007	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,0	5,4	22,0	161	0,10	10,90	30,00	1,38	54,48	140,00	25,55	0,40
№397, 2012	Какао с молоком	200	3,9	3,8	24,1	150	0,04	1,30	30,00	0,01	54,70	50,00	12,10	1,04
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	13,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	86	0,00	0,00	40,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
№397, 2012	Морковь тертая с сахаром	60	0,5	0,4	5,7	35	0,01	0,01	50,00	0,05	4,00	3,10	0,50	0,01
	ИТОГО	520	12,8	14,1	65,7	503	0,25	12,21	150,00	2,34	121,48	226,60	44,45	2,65

День: пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№637, 2005	Курица отварная	90	11,1	8,3	0,1	165	0,04	0,00	10,00	0,33	142,00	118,00	27,20	1,02
№304, 2007	Рис отварной с маслом	150/10	3,6	5,4	31,7	110	0,02	0,00	30,00	0,19	99,00	110,00	16,51	0,53
№395, 2012	кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109	0,05	5,48	2,00	0,69	2,00	0,20	0,00	0,10
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	29,50	6,30	1,20
№44, 2010	Салат из свежих помидор с маслом растительным	60	0,1	0,5	1,3	39	0,03	0,30	40,00	0,11	3,00	8,00	0,30	0,01
	ИТОГО	555	18,7	16,0	70,2	495	0,24	5,78	82,00	2,12	252,30	265,70	50,31	2,86

День: понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№688, 2005	Макароны отварные с маслом	150/5	4,2	4,3	28,0	140	0,05	4,55	20,00	0,50	111,00	120,00	28,00	0,60
№.536,2005	Сосиска отварная - мясная	100	9,2	14,0	19,0	166	0,08	3,99	15,00	0,23	17,52	95,00	18,00	0,93
№376,2012	компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	18,8	97	0,05	5,48	15,00	0,69	2,00	0,20	0,00	0,10
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	13,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Д.Г. Салат из огурцов	50	0,4	0,2	1,4	26	0,02	0,05	10,00	0,05	3,20	0,20	2,33	0,01
	ИТОГО	545	16,1	18,8	81,0	500	0,30	14,07	60,00	2,27	140,02	245,90	54,63	2,84

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№688, 2005	Макароны отварные с маслом	150	4,2	4,3	28,0	140	0,05	4,55	20,00	0,50	111,00	120,00	28,00	0,60
№.536,2005	Сосиска отварная - мясная	100	9,2	14,0	19,0	166	0,08	3,99	15,00	0,23	17,52	95,00	18,00	0,93
№376,2012	компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	18,8	97	0,05	5,48	15,00	0,69	2,00	0,20	0,00	0,10
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	13,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Д.Г. Салат из огурцов	50	0,4	0,2	1,4	26	0,02	0,05	10,00	0,05	3,20	0,20	2,33	0,01
	ИТОГО	545	16,1	18,8	81,0	500	0,30	14,07	60,00	2,27	140,02	245,90	54,63	2,84

День: вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№244,2010	Рыба припущенная минтай	90	6,1	0,9	2,5	62	0,04	0,40	20,00	0,24	153,00	110,00	20,00	0,50
№692,2005	Картофель отварной с маслом	150/10	2,8	7,3	23,0	142	0,03	6,49	20,00	0,33	41,22	30,00	8,30	1,17
№342, 2011	компот из свежих яблок	200	1,5	1,6	22,3	109	0,02	0,65	30,00	0,00	67,35	35,00	8,50	0,11
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
№81, 2005	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	8,0	83	0,04	0,30	20,00	0,10	0,05	12,50	0,10	0,01
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	30,00	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО	597	14,4	19,3	70,7	533	0,23	7,84	120,00	1,57	269,92	221,00	43,20	2,99

День: среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№290, 2007	Курица тушеная	100	10,7	16,4	1,4	258	0,04	0,00	10,00	0,33	142,00	115,00	27,20	1,02
№165, 2012	Гречка рассыпчатая с маслом	200	3,4	2,2	33,0	142	0,12	0,00	30,00	0,41	58,60	105,00	4,20	0,20
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	13,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	салат из огурцов и помидоров	60	0,4	р	2,5	14	0,03	12,50	50,00	0,10	59,60	13,00	14,00	0,52
№391,392,2012	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,0	40	0,00	1,15	20,00	0,60	0,39	9,20	10,80	0,00
	ИТОГО	600	16,9	18,9	60,7	526	0,29	13,65	110,00	2,24	266,89	272,70	62,50	2,94

День: четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№168, 2012	Каша манная молочная с маслом	200/10	8,0	4,2	31,0	154	0,08	12,80	10,00	1,10	54,36	105,00	19,90	0,42
№397 2012	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	130	0,04	1,30	20,00	0,01	54,70	50,00	12,10	1,04
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	65,10	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	20,50	6,30	1,20
№33,2012	Салат из свеклы	60	1,8	5,1	5,5	68	0,01	0,01	35,00	0,05	4,00	3,10	0,50	0,01
ИТОГО		550	16,1	17,6	76,5	490	0,23	14,11	130,10	2,06	121,36	181,60	38,80	2,67

День: пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№608, 2005	Биточки мясные	90	12,8	7,4	16,2	234	0,14	5,60	20,00	0,38	198,23	143,50	23,45	0,03
№304, 2007	Рис отварной	150/5	3,6	5,4	31,7	110	0,03	6,49	30,00	0,33	41,22	80,50	10,33	1,17
№945, 2005	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	13,8	54	0,00	1,12	20,00	0,45	2,86	16,48	10,80	0,08
ГОСТ	салат из огурцов	60	0,4	6,0	2,4	67	0,03	1,05	30,00	0,10	5,75	5,66	4,50	0,30
Хлебокомбинат	Хлеб	40	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	25,50	6,30	1,20
ИТОГО		547	19,2	19,1	78,9	537	0,30	14,26	100,00	2,05	254,36	271,64	55,38	2,78