

«Утверждаю»

И.П. Липов А.Г



«Согласовано»

Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ № 49»



Примерное десятидневное меню

на завтраки по программе начального общего образования

64, 27 рубля в день на обучающегося.

Столовой школы № 49

День: День 1

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	20,67	200/20	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84			
15	Сыр (порциями) (Российский)	23,54	40	9,28	11,80	0,00	144,00	0,02	0,28	0,10	0,20	352,00	200,00	14,00	0,40			
H	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
H	Печенье сахарное сдобное	9,47	25	4,20	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20			
585	Компот из ягод свежих или замороженных	8,34	200	0,12	0,10	27,50	116,00	0,26	20,80	0,10	2,06	16,72	6,60	7,52	0,16			
	Итого в завтрак	64,27		23,62	25,84	85,94	759,79	0,46	22,05	13,24	3,35	522,09	424,23	78,22	2,15			

День: День 2

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																	
540,416	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	34,82	80/50	13,23	16,03	14,06	209,60	0,06	0,28	0,03	2,88	45,70	159,54	47,16	2,32			
H	Каша рассыпчатая гречневая с маслом слив.	10,88	200	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56			
H	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
71,70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	7,96	50	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30			
344	Компот из свежих яблок	8,36	200	0,12	0,10	27,50	112,00	0,00	2,06	0,00	0,10	16,20	7,20	7,52	0,90			
	Итого в завтрак	64,27		26,32	22,78	82,39	689,45	0,34	5,28	0,03	4,29	98,42	432,17	215,41	8,63			

День: День 3

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																	
223	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	42,16	150	21,92	16,59	42,00	405,00	0,09	0,71	0,09	0,62	293,39	322,74	39,84	0,96			
H	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
14	Масло (порциями)	11,52	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,08	0,22	4,80	6,00	0,00	0,04			
585	Компот из ягод свежих или замороженных	8,34	200	0,12	0,10	27,50	116,00	0,26	20,80	0,10	2,06	16,72	6,60	7,52	0,16			
	Итого в завтрак	64,27		26,15	31,69	70,81	769,90	0,40	21,51	0,27	3,55	326,41	378,84	63,86	1,71			

День: День 4

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																	
181	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	19,72	220	6,12	10,71	42,35	290,99	0,09	1,17	0,07	0,53	134,07	118,18	20,31	0,51			
15	Сыр (порциями) (Российский)	23,54	40	9,28	11,80	0,00	144,00	0,02	0,28	0,10	0,20	352,00	200,00	14,00	0,40			
H	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
377	Чай с лимоном	4,18	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36			
H	Печенье овсяное- медовое	14,58	25	8,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,00	348,00	16,40	34,80	6,00	0,40			
	Итого в завтрак	64,27		27,88	27,55	86,49	779,69	0,20	4,27	26,17	349,38	528,18	400,88	59,20	2,21			

День: День 5

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК																
302	Рис отварной с маслом сливочным	7,13	150	6,32	6,08	38,42	233,37	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	39,36	1,98	3,72	1,26	
540	Сосиски, отварные с томатным соусом	25,24	70/50	12,35	9,56	4,01	182,50	0,09	0,00	0,02	0,25		18,50	81,00	10,00	0,90	
71, 70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	4,77	30	0,21	0,03	0,57	3,60	0,01	1,47	0,00	0,03		5,10	9,00	4,20	0,15	
Н	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65		11,50	43,50	16,50	0,55	
585	Компот из ягод свежих или замороженных	8,34	200	0,12	0,10	27,50	116,00	0,26	20,80	0,10	2,06		16,72	6,60	7,52	0,16	
Н	Фрукты свежие	16,54	80,00	0,35	0,40	9,70	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20		15,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого за завтрак	64,27		23,30	16,67	81,25	699,37	0,53	32,27	0,12	3,19		106,18	153,08	50,94	5,22	

День: День 6

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК																
173	Каша вязкая молочная из пшена	19,91	200/10	8,69	11,09	51,15	339,00	0,15	1,10	0,04	0,79		147,86	222,00	44,84	2,46	
15	Сыр (порциями) (Российский)	23,54	40	9,28	11,80	0,00	144,00	0,02	0,28	0,10	0,20		352,00	200,00	14,00	0,40	
Н	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65		11,50	43,50	16,50	0,55	
	Яйцо куриное отварное	10,85	40	3,49	4,70	0,69	59,10	0,02	0,13	0,06	0,15		26,46	48,00	3,00	0,65	
349	Компот из смеси сухофруктов	7,72	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50		32,48	23,44	17,46	0,70	
	Итого в завтрак	64,27		26,07	28,17	84,91	791,80	0,26	2,23	0,20	2,29		570,30	536,94	95,80	4,76	

День: День 7

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				белки	жиры													
	ЗАВТРАК																	
202	Макаронные изделия отварные	7,22	150	6,32	6,08	38,42	233,37	0,09	0,00	0,00	0,00	39,36	1,98	3,72	1,26			
272	Фарш мясной с овощами	34,01	1/80/50	8,25	12,1	7,16	172	0,14	0,66	0,04	42	21,57	54,12	27,89	1,4			
H	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
585	Компот из ягод свежих или замороженных	8,34	200	0,12	0,10	27,50	116,00	0,26	20,80	0,10	2,06	16,72	6,60	7,52	0,16			
H	Вафля сливочная	12,45	20	4,20	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20			
	Итого в завтрак	64,27		22,84	21,04	88,07	721,17	0,56	21,46	13,14	44,97	97,35	123,60	58,63	3,57			

День: День 8

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				белки		жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				белки	жиры													
	ЗАВТРАК																	
182	Омлет натуральный	39,93	140	13,99	18,83	2,74	236,63	0,08	0,52	0,27	0,60	105,86	192,00	12,00	2,58			
H	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
14	Масло (порциями)	5,76	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02			
H	Кондитерское изделие - зефир ванильный	12,15	40	8,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0,00	26,00	348,00	16,40	34,80	6,00	0,40			
377	Чай с лимоном	4,18	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36			
	Итого в завтрак	64,27		26,55	31,12	47,01	647,33	0,17	3,34	26,31	349,36	150,37	277,70	36,90	3,91			

День: День 9

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																	
174	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	20,78	220	6,01	10,86	42,95	294,00	0,06	0,97	0,06	0,23	130,66	157,44	36,46	0,61			
14	Масло (порциями)	9,34	16	0,12	10,87	0,19	99,00	0,00	0,00	0,06	0,16	3,60	4,50	0,00	0,03			
15	Сыр (порциями) (Российский)	23,54	40	9,28	11,80	0,00	144,00	0,02	0,28	0,10	0,20	352,00	200,00	14,00	0,40			
Н	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
344	Компот из свежих яблок	8,36	200	0,12	0,10	27,50	112,00	0,00	2,06	0,00	0,10	16,20	7,20	7,52	0,90			
	Итого в завтрак	64,27		19,48	34,13	71,69	765,90	0,13	3,31	0,22	1,34	513,96	412,64	74,48	2,49			

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																	
274	Макаронные отварные с Российским сыром	20,82	200	12,18	14,33	30,70	396,00	0,07	0,20	0,11	0,97	265,68	181,87	18,29	1,12			
Н	Хлеб пшеничный	2,25	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55			
585	Компот из ягод свежих или замороженных	8,34	200	0,12	0,10	27,50	116,00	0,26	20,80	0,10	2,06	16,72	6,60	7,52	0,16			
Н	Фрукты свежие	32,86	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого в завтрак	64,27		16,65	15,33	69,05	675,90	0,41	31,00	0,21	3,88	309,90	242,97	51,31	4,03			