

**Примерное двухнедельное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ Заборьевской СШ  
Демидовского района Смоленской области**

Утверждаю  
  
 Т.Г. Кузнецова  
 Директор школы Кузнецова

**1 день - понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
71 2005	Помидоры свежие	100	1,2	0,2	4,6	26
364 2003	Омлет со сливочным маслом	150/3	15,0	25,0	2,8	297
385 2005	Молоко кипячёное	200	5,8	6,6	9,9	122
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	7,5	40
ГОСТ	Печенье	30	2,3	3,0	22,4	12,5
	<b>Всего</b>	<b>503</b>	<b>25,7</b>	<b>35,1</b>	<b>47,2</b>	<b>610</b>

## 2 день –вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
24 2005	Салат из свежих огурцов и помидоров с луком	60	0,6	3,6	3,3	48
312 2005	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	5,1	18,6	133
234 2005	Котлета рыбная	90	13,3	17,3	10,5	246
382 2005	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	7,5	40
	<b>Всего</b>	<b>520</b>	<b>22,2</b>	<b>29,5</b>	<b>39,9</b>	<b>618</b>



4 день -четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
287 2005	Голубцы ленивые в сметанном соусе с том.	150\30	12,8	9,6	11,8	185
379 2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152
14 2005	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	7,5	40
ГОСТ	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	79
338 2005	Груша	100	0,4	0,0	11,4	47
	<b>Всего</b>	<b>540</b>	<b>20,6</b>	<b>21,7</b>	<b>74,5</b>	<b>579</b>

**5 день -пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
45 2005	К Салат из свежей капусты с морковью	60	0,8	2,8	6,2	53
312 2005	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	5,1	18,6	133
260 2005	Гуляш из свинины	50/50	10,0	30,3	3,7	328
377 2005	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	7,5	40
	<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>41,3</b>	<b>65,8</b>	<b>616</b>

**6 день - понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
12 2003	Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,6	8
445 2003	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	8,8	6,6	43,1	27
<del>296</del> 2005	Котлета из курицы	90\5	14,6	21,8	14,0	312
377 2005	Чай с молоком	200\7	1,4	1,6	17,7	91
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79
	<b>Всего</b>	<b>555</b>	<b>30,6</b>	<b>38,7</b>	<b>116,1</b>	<b>517</b>



7 день –вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
71 2005	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,8	16
186 2003	Рагу из свинины	200	2,4	5,7	17,8	135
379 2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152
14 2005	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79
ГОСТ	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	132
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>13,8</b>	<b>18,7</b>	<b>62,3</b>	<b>589</b>

8 день – среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
38 2003	Салат «Школьные годы»	60	0,71	3,07	2,11	39
304 2005	Рис отварной с маслом	150	3,8	6,1	41,4	236
207 2003	Курица отварная	100	30,6	11,8	1,12	234
377 2005	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	16,0	65
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	7,5	40
	<b>Всего</b>	<b>530</b>	<b>36,7</b>	<b>21,3</b>	<b>68,1</b>	<b>614</b>



9 день –четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
2 2003	Винегрет	60	0,7	6,1	4,5	76
312 2005	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,7	6,1	22,3	160
230 2003	Рыба запечённая с морковью	50/50	11,9	9,4	4,4	150
389 2005	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	102
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79
	<b>Всего</b>	<b>580,</b>	<b>20,0</b>	<b>22,1</b>	<b>71,5</b>	<b>567</b>

**10 день –пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
24 2005	огурец свежий	60	0,5	0,06	1,6	8
203 2005	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,4	33,8	195
169 2003	Котлеты киевские из свинины	90	8,3	30,5	10,5	354
455 2003	Соус томатный	30	0,2	0,5	1,9	13
377 2005	Чай с лимоном	200\7	0,2	0,0	16,0	65
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	7,5	40
	<b>Всего</b>	<b>527</b>	<b>16,9</b>	<b>35,5</b>	<b>77,5</b>	<b>662</b>