

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

Утверждаю

Директор школы Кузнецова

Т.Г. 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
211 2005	Омлет со сливочным маслом и сыром	150/5	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
	Всего	503	25,7	35,1	47,2	610

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
	Всего	520	22,2	29,5	39,9	618

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
	Всего	540	20,6	21,7	74,5	579

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	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
434 2003	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	7,5	40
	Всего	530	18,6	41,3	65,8	616

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
294 2005	Котлета из курицы	90\5	14,6	21,8	14,0	312
378 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
	Всего	555	30,6	38,7	116,1	517

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
	Всего	560	13,8	18,7	62,3	589

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
288 2005	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
	Всего	530	36,7	21,3	68,1	614

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
	Всего	580	20,0	22,1	71,5	567

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
12 2003	огурец свежий	60	0,5	0,06	1,6	8
309 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
	Всего	527	16,9	35,5	77,5	662