

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ОКРУГА МУРОМ (ЗАВТРАК)**

РАЗРАБОТАНО:МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 16"

завтрак для учащихся 1-4 классов

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рец епт а	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	греча с маслом	330	200	6-75	11,2	6,96	46,32	297,6	0,24	-	-	-	17,26	-	-	5,6
2	котлета из говядины	451	100	34-95	11,13	13,75	35,5	316,0	-	-	-	-	28,0	-	40,75	3,0
3	Чай сладкий	685	200	0-76	2,5	3,6	28,7	152	6,05	0,1	0,05	-	120	14	95	0,1
4	хлеб пшеничный		50	2-10	4	0,67	24	113,5	0,07	-	-	0,1	1	49	15,5	0,83
5	с-т из моркови	49	100	2-50	25,5	23	1,5	315	0,005	-	0,35	2	55	185	54	2,7
6	сок фруктовый		200	11-50	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
Итого				58-56	55,33	48,18	156,22	1286,1	6,385	4,1	0,4	2,1	235,26	248	205,25	15,03

завтрак для учащихся 1-4 классов

День:вторник

Неделя:первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рец епт а	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	рыба отварная	369	100	28-17	19,37	1,2	0,78	91,67	0,05	1,57	-	-	20,33	-	-	0,55
2	картофельное пюре	520	200	6-20	6,93	11,07	29,07	252	0,13	13,64	0,004	0,25	20,4	100,8	45,07	24
3	компот из с/фр	639	200	2-84	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,8	-	-	41,14	-	-	0,68
4	хлеб пшеничный с маслом сливочным	1	50/10	6-30	4,8	20,04	28,56	316,8	0,096	-	-	-	16,344	-	-	1,224
5	с-т из свежей капусты	43	100	2-70	5	13,83	36,3	315	0,17	16,83	0,05	0,25	25,5	126	56,3	30
6	зефир		70	11-72	0,7	0	57,05	217	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого				57-93	37,84	46,14	178,72	1299,91	0,466	48,85	0,054	0,5	123,714	226,8	101,37	56,454

завтрак для учащихся 1-4 классов

День:среда

Неделя:первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рец епт а	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	запеканка творожная со сметаной	366	150/20	42-56	20,49	13,56	14,88	271,995	0,06	-	-	-	220,395	-	-	0,885
2	кофейный напиток	692	200	3-40	2,5	3,6	28,7	152,0	-	0,1	-	-	120	-	95	2,3
3	хлеб пшеничный		50	2-10	4	0,67	24	113,5	0,07	-	-	0,1	1	49	15,5	0,83
4	апельсин		200	10-70	0,4	1,8	16,2	86	0,08	120	-	-	0,6	-	-	68
Итого				58-76	27,39	19,63	83,78	623,495	0,21	120,1	-	0,1	341,995	49	110,5	72,015

завтрак для учащихся 1-4 классов

День:четверг
Неделя:первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория:7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ реце пта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	рис отварной с маслом сливочным	330	200	7-28	4,86	7,16	48,92	279,6	0,04	0	-	-	1,82	-	-	0,7
2	биточки из цыплят	499	100	24-47	16,125	15	15	261,25	-	2,375	-	-	30,2	-	55,125	2,69
3	чай сладкий с лимоном	685	200	1-79	4,51	1,14	7,71		0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
4	б-д с сыром	3	50/20	10-45	8,141	17,318	18,732	266,819	0,161	0,371	-	-	286,566	-	-	1,225
5	огурец свежий		100	12-00	0,3	0	0,9	4,9	0	3,5	-	-	8	-	-	0,3
Итого				55-99	33,936	40,618	91,262	812,569	0,211	10,127	0,01	0,01	439,136	185,54	154,205	23,335

завтрак для учащихся 1-4 классов

День:пятница

Неделя:первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ реце пта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	каша пшенная	4/31 1	200/10	12-70	11,4	10,4	31	254	0,03	1	0,05	1,3	135	57,5	188	0,45
2	какао с молоком	693	200	5-41	4,9	8	31,8	187	0,05	1	0,05	-	120	14	95	0,1
3	б-д с сыром	3	50/20	10-45	8,141	17,318	18,732	266,819	0,161	0,371	-	-	286,566	-	-	1,225
4	яйцо отварное		40	6-90	5,2	4,8	4	62,8	0	-	-	-	-	-	-	-
5	банан		250	19-80	1,25	3,75	52,5	240	0,1	25	-	-	1,5	-	-	20
Итого				55-26	30,891	44,268	138,032	1010,619	0,341	27,371	0,1	1,3	543,066	71,5	283	21,775

завтрак для учащихся 1-4 классов

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ реце пта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	греча с маслом	330	200	6-75	11,2	6,96	46,32	297,6	0,24	-	-	-	17,26	-	-	5,6
2	печень в соусе	439	100	20-17	163,75	14,125	52,375	437,875	0,06	0	0,06	2,5	17,125	48,75	16,625	1,25
3	чай сладкий с лимоном	685	200	1-79	4,51	1,14	7,71	-	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
4	хлеб пшеничный		50	2-10	4	0,67	24	113,5	0,07	-	-	0,1	1	49	15,5	0,83
5	йогуртовый продукт		95	14-90	3	2,3	4,5	72	0	1,1	-	-	180	-	-	0
6	печенье		100	13,2	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	-	-	-	20	69	13	1
Итого				57-57	193,96	36,995	209,805	1338,075	0,46	4,77	0,07	2,61	347,955	352,29	144,205	27,1

завтрак для учащихся 1-4 классов

День:вторник

Неделя:вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ реце пта	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	каша гречневая на молоке	183	200/10	14-50	10,8	9,8	34,8	254	0,29	-	0,06	4	33	174,6	67,7	1
2	кофейный напиток	692	200	3-40	2,5	3,6	28,7	152,	-	0,1	-	-	120	-	95	2,3
3	б-д с сыром	3	50/20	10-45	8,141	17,318	18,732	266,819	0,161	0,371	-	-	286,566	-	-	1,225
4	груша		200	28-00	0,4	0,2	8,2	37,6	-	4	-	-	15,2	-	-	1,6
Итого				56-35	21,841	30,918	90,432	710,419	0,451	4,471	0,06	4	454,766	174,6	162,7	6,125

завтрак для учащихся 1-4 классов

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рец епт а	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	картофельное пюре	520	200	6-20	6,93	11,07	29,07	252	0,13	13,64	0,004	0,25	20,4	100,8	45,07	24
2	шницель рыбный	391	100	29-47	14,97	4,47	9,73	138,33	0,1	3,05	-	-	48,83	-	-	1,05
3	компот с/фр	639	200	2-84	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	-	-	41,14	-	-	0,68
4	хлеб пшеничный		50	2-10	4	0,67	24	113,5	0,07	-	-	0,1	1	49	15,5	0,83
5	помидор свежий		100	12-00	0,3	0,1	1,1	7,2	-	7,5	-	-	4,2	-	-	0,3
6	печенье		40	6-40	3	4,72	29,96	166,84	0,032	-	-	-	8	27,6	5,2	0,4
Итого				57-67	30,24	21,03	120,82	785,31	0,352	24,99	0,004	0,35	123,57	177,4	65,77	27,26

завтрак для учащихся 1-4 классов

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рец епт а	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	макароны отварные	332	200	6-84	7,14	0,74	1,14	209,96	0,08	-	-	-	12,0	-	-	10,42
2	котлета из цыплят	499	100	24-47	16,125	15	15	261,25	-	2,375	-	-	30,2	-	55,125	2,69
3	сок фруктовый	-	200	11-50	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
4	зеленый горошек отварной консервированный		34	4,37	1,054	0,068	2,21	13,6	0,04	3,4	-	-	6,8	-	-	0,24
5	хлеб пшеничный		50	2-10	4	0,67	24	113,5	0,07	-	-	0,1	1	49	15,5	0,83
6	апельсин		190	10-70	0,9	0	55	200	0,02	0,05	60	0,22	34	0	13	0,2
Итого				58-64	30,219	16,678	117,55	890,31	0,23	9,825	60	0,32	98	49	83,625	17,18

завтрак для учащихся 1-4 классов

День:пятница

Неделя:вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:7-11 лет

№	прием пищи, наименование блюда	№ рец епт а	масса порций	цена	пищевые вещества (г)			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак для учащихся 1-4 классов																
1	омлет с мясными продуктами	344	200	39,23	19,3	43,3	4,1	461	-	0,04	-	-	127,8	-	14,8	3,2
2	чай с лимоном	685	200	1-79	4,51	1,14	7,71	-	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
3	хлеб пшеничный с маслом сливочным	1	50/10	6-30	4,8	20,04	28,56	316,8	0,096	-	-	-	16,344	-	-	1,224
4	огурец свежий		100	12-00	0,3	-	0,9	4,9	-	3,5	-	-	8	-	-	0,3
Итого				55-26	28,91	64,48	41,27	782,7	0,106	7,21	0,01	0,01	264,694	185,54	113,88	23,144