

Утверждаю:

Председатель Совета

Дубровского района:

В.А.Лукашова/



Согласовано:

Директор МБОУ Сещинской

средней общеобразовательной школы
имени К. С. Поварова

/С.В.Романов/



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

завтраков , для учащихся 1-4 классов
МБОУ. Сещинской СОШ имени К.Я. Поварова

Возрастная категория: 7-11 лет

№ Рецепт. Сб.Р. образ Учрежд. 2017г	Наименование блюда	Масса блюда г.	Пищевая ценность г.			Энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	
1	2	3	4	5	6	7
	Первая неделя: <i>Первый день:</i>					
	Завтрак:					
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	200/ 10	8,31	9,12	37,63	281
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
15	Сыр российский	15	3,48	4,43		54
	Итого за завтрак:		17,45	17,29	64,87	500,36
	<i>Второй день:</i>					
	Завтрак:					
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/ 10	19,68	17,94	34,28	386
376	Чай с сахаром	200/ 15	0,07		15	60
	Итого за завтрак:		19,75	17,94	49,28	446
	<i>Третий день:</i>					
	Завтрак:					
71	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
295	Котлета рубленая из курицы	80	12,24	13,52	12,37	210,4
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	17,12	137,38
360	Кисель из повидла	200	0,1		14,07	113,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76

	Второй день:					
	Завтрак:					
219	Сырники из творога с молочным соусом	150/10	23,5	21,93	29,5	372,5
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	Итого за завтрак:		19,75	17,94	49,28	446
	Обед:					
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,23
96	Рассольник Ленинградский	250	2,04	5,24	11,98	107,25
229	Рыба Минтай, тушеная с овощами	80	7,8	7,67	3,04	84
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
389	Сок яблочный	200	1		25,4	84,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого за обед:		20,11	20,88	100,39	612,17
	Полдник :					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8
447	Кекс творожный	50	4,71	7,42	25,58	188
	Итого за полдник:		5,37	7,42	57,59	320,8
	Итого за день:		45,23	46,24	207,16	1378,97
	Третий день:					
	Завтрак:					
71	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
295	Котлета рубленая из курицы	80	12,24	13,52	12,37	210,4
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	17,12	137,38
360	Кисель из повидла	200	0,1		14,07	113,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за завтрак:		17,64	18,64	55,5	521,52
	Обед:					
67	Винегрет овощной с масл.растительным	60	1,4	8	7,29	125,1
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25	98,25
261	Печень тушеная в соусе	80	10,5	9,2	8,6	131,2

	Итого за завтрак:		17,64	18,64	55,5	521,52
	Четвертый день:					
	Завтрак:					
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/ 10	6,0	7,85	42,95	283
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6
14	Масло сливочное/ Хлеб пшеничный	10 20	0,08 1,58	7,25 0,2	0,13 9,66	66 46,76
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43		54
	Итого за завтрак:		14,34	22,44	68,69	550,36
	Пятый день:					
	Завтрак:					
278	Тефтели мясные	80	10,26	11,84	9,84	190
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	18,61	243,7
376	Чай с сахаром	200/ 15	0,07		15	60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:		20,6	21,39	62,91	587,46
	Вторая неделя:					
	Шестой день:					
	Завтрак:					
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,47	4,75	22,96	150
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
5	Сыр твердый	15	3,48	4,43		54
4	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
	Итого за завтрак:		14,69	20,17	50,33	435,36
	Седьмой день:					
	Завтрак:					
227	Рыба «Минтай» припущенная	80	11,7	6,58	0,74	116,8
2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	17,12	137,38
1	Горошек зел. консервир.	60	1,8	2,3	3,7	44,37

	отварной					
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за завтрак:		18,21	13,88	64,92	405,31
	<i>Восьмой день:</i>					
	Завтрак:					
268	Биточки мясные	80	6,47	9,63	8,24	172
203	Макаронные изделия отварные	150	6,4	6,9	12,08	110,75
349	Компот из сухофруктов	200	0,66		12	132,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	46
	Итого за завтрак:		16,61	17,23	62,98	508,31
	<i>Девятый день:</i>					
	Завтрак:					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/ 10	19,5	17,8	45,08	378
376	Чай с сахаром	200	0,07		15	60
	Итого за завтрак:		19,57	17,8	60,08	438
	<i>Десятый день:</i>					
	Завтрак:					
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,23
268	Котлета мясная	80	6,47	9,63	8,24	172
304	Рис отварной	150	4,66	5,38	26,67	161,17
360	Кисель из повидла	200	0,1		14,07	113,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за завтрак:		13,6	17,16	62,52	529,96
	Среднее значение за 2 недели:		17	18	60	492