«Утверждено»
И.о. Директор МОУСОШ №3

_____ Н.В. Кустова

Примерное 15-ти дневное меню школьных завтраков для учащихся общеобразовательного учреждения.
Возраст 7-10лет.

г. Кыштым

МЕНЮ 1 ВАРИАНТ 7-11 лет

1 неделя							
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции Гр.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,ккал.	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый							
№424\05	**Яйцо вареное**	**1\40**	**4,47**	**4,05**	**0,25**	**55,26**	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№191\05	**Рис отварной**	**150**	**3,22**	**4,23**	**33,54**	**187,65**	Ca 5,89 Fe 0,539, B1 0,04, B2 0,02, C 0
	Крупа рисовая	54	54				
	Масло сливочное	7	7				
№591/05	**Гуляш из говядины**	**50\75**	**21,09**	**20,46**	**5,0**	**290,0**	Ca 23,85 Fe 2,22, B1 0,3, B2 0,1, C 0,45,PP 2,91,A0,003
	Мясо говядины	107	79				
	Масло растительное	5	5				
	Лук репчатый	18	15				
	Томат паста	5	5				
	Мука пшеничная	4	4				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Батон пшеничный**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**553**	**31,98**	**29,8**	**72,11**	**688,6**	
День второй							
№206\05	**Картофельное пюре**	**150**	**3,18**	**6,06**	**23,29**	**160,46**	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
№303\1996	**Рыба запечённая**	**75**	**13,23**	**5,85**	**2,34**	**115,70**	Ca 13,49, Fe 0,37 B1 0, 059 B2 0,035 0,93
	Рыба минтай или горбуша	97	89				
	Мука пшеничная	6	6				
	Масло растительное	6	6				
№233\2005	**Компот из сухофруктов**	**200**	**0**	**0**	**18,0**	**60,0**	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**463**	**19,49**	**12,97**	**64,91**	**443,21**	

День третий							
№41\05	**Масло порционное**	**15**	**0,07**	**8,79**	**0,10**	**80,03**	Ca 200,0 Fe 0,14 B1 ,0,006, B2 0,07, C 0,18 A 26,0,E 0 Mg 11,00
№36\05	**Каша молочная вязкая рисовая с маслом**	**200\10**	**7,76**	**10,0**	**43,52**	**296,0**	Ca 148,0 Fe 1,6 B1 ,0,2 , C 4,8 A1400 ,E4,6
	Крупа рисовая	44	44				
	Молоко	164	164				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	**Булочка сдобная**	**50**	**3,75**	**6,60**	**30,45**	**197,0**	B10,065,B2 0,025 PP 0,51
№347\05	**Молоко заварное**	**200**	**1,4**	**1,6**	**17,34**	**89,32**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**513**	**14,66**	**28,05**	**112,69**	**769,40**	
Четвертый день							
№594\05	**Капуста тушеная с отварным мясом**	**200**	**18,0**	**16,88**	**17,10**	**296,20**	Ca 60,50 Fe 2,27 B1 ,0,42, C 24,41 A 75,80,E 0,65 Mg 43,27, P 0
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
	говядина	110	81				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Фрукты свежие**	**185**	**1,39**	**0,3**	**12,55**	**62,0**	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**38**	3,08	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	**623**	**22,59**	**18,24**	**62,97**	**513,89**	
День пятый							
Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04

							B2 0,02, C 6,25
№206\05	**Картофельное пюре**	**150**	**3,18**	**6,06**	**23,29**	**160,46**	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
№53\06	**Котлета куриная «Солнышко»**	**75**	**13,2**	**10,05**	**5,55**	**165,41**	Ca 19,0 Fe 4 B1 ,0,08, C 9,0 A 0 E 0,8 Mg 31,50,P 0
	Мясо кур	146	60				
	морковь	15	12				
	яйцо	1\4 шт.	10,4				
	молоко	9	9				
	Масло растительное	4,5	4,5				
Промыш.	**Сок фруктовый**	**200**	**1,0**	**-**	**28,0**	**112,0**	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,**0**
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	**523**	**21,26**	**17,27**	**81,52**	**558,92**	
			День шестой				
№469\05	**Запеканка творожная с молоком сгущённым**	**200\20**	**16,59**	**19,93**	**45,92**	**537,28**	Ca 319,48 Fe 2,626 B1 ,0,136, C 1,68 A 255,2E 4,97 Mg 72,98,P 0
	творог	188	187				
	мука	16	16				
	сахар	10	10				
	яйца	1\8 шт.	5				
	сметана	6	6				
	Масло растительное	7	7				
	Молоко сгущённое	22	20				
№347\05	**Молоко заварное**	**200**	**1,4**	**1,6**	**17,34**	**89,32**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	2	2				
	Сахар	13	13				
	молоко	150	150				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак:	**458**	**21,07**	**22,59**	**84,54**	**733,65**	
			День седьмой				
Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№186\04	**Греча отварная**	**150**	**4,50**	**6,40**	**21,9**	**263,0**	Ca 24,93 Fe 2,4, B1 0,06 B2 0,07, C 0

	Крупа гречневая	70	70				
	Масло сливочное	5	5				
№562\05	**Поджарка из свинины**	**65**	**10,53**	**5,72**	**1,69**	**100,13**	
	Мясо свинины	87	74				
	Лук репчатый	24	20				
	Томат паста	4	4				
	Масло растительное	7	7				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**513**	**19,03**	**13,28**	**60,31**	**532,82**	
			День восьмой				
№424\05	**Яйцо вареное**	**1\40**	**4,47**	**4,05**	**0,25**	**55,26**	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№36\05	**Каша молочная пшенная вязкая с маслом**	**200\10**	**7,60**	**15,26**	**38,02**	**310,52**	Ca 185,86 Fe 0,72 B1 ,0,1 , C 14,36 A0,26 ,E4,6 Mg 37,24 P 182,4,PP 0,44
	Крупа пшено	50	50				
	Молоко	217	217				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№232\05	**Кисель плодовоягодный**	**200**	**0,11**	**0**	**25,83**	**103,74**	A 0,5 C 0,B1 0,6,B2 0,6, PP 6,5,Ca 9, Fe 0, Mg 2
	Кисель концентрат	24	24				
	сахар	10	10				
Промыш.	**Хлеб пшеничный**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**488**	**15,26**	**20,37**	**85,38**	**576,57**	
			День девятый				
1№153\05	**Жаркое по-домашнему с мясом**	**200**	**29,16**	**23,53**	**85,60**	**461,87**	Ca 32,0 Fe 2,8 B1 ,0,16, C 9,2 A 20,E 0 ,6 Mg 44,0,P 0
	Мясо говядины	63	59				
	картофель	161	120				
	Масло растительное	6	6				
	Лук репчатый	14	11,5				
	Томат-паста	6	6				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Фрукты свежие**	**185**	**1,39**	**0,3**	**12,55**	**62,0**	Ca 16,0 Fe 2,20, B1 0,03, B2 0,02, C 10,0
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**623**	**33,75**	**24,89**	**131,47**	**679,56**	
			День десятый				
Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Ca 84,11 Fe 0,37, B1 0,04 B2 0,02, C 6,25
№146\ 05	**Тефтели рыбные**	**60**	**7,7**	**4,62**	**7,84**	**103,63**	A 8,05C 0,41B1 0,05,B2 0,05,Ca 23, Fe 0,64, Mg 23
	Филе минтая	45,8	40,5				
	яйцо	1\10 шт.	4				
	Мука пшеничная	5	5				
	Лук репчатый	10,5	8,4				
	Масло растительное	4,5	4,5				
	соль	0,8	0,8				
№ 38\2006	**Рис с овощами**	**150**	**3,37**	**6,87**	**25,25**	**165,50**	Ca 66,0 Fe 2,, B1 0,52 C 0 A64,
	Крупа рисовая	40	40				
	морковь	28	23				
	Лук репчатый	17,5	14				
	Зеленый горошек консервированный	23	15				
	Масло сливочное	10	10				
Промыш.	**Сок фруктовый**	**200**	**1,0**	**-**	**28,0**	**112,0**	Ca 14,0 Fe 2,8, B1 0,02,B2 0,02, C 4,**0**
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**508**	**15,95**	**12,65**	**85,77**	**502,18**	
	Итого за 10 дней	**526,5**	**21,504**	**20,011**	**84,167**	**599,88**	
			День одиннадцатый				
№ 41\05	**Масло порционное**	**15**	**0,07**	**8,79**	**0,10**	**80,03**	Ca 3,60 Fe 0,03 B1 ,0,001, C 0 A 65,56,E 0,15 Mg 0,07,, P 0,06
№424\05	**Яйцо вареное**	**1\40**	**4,47**	**4,05**	**0,25**	**55,26**	Ca 17,63 Fe 0,98, B1 0,005 C 0 A64,E0,44
№421\05	**Макароны запечённые с сыром**	**170**	**10,0**	**10,6**	**38,4**	**280,5**	Ca 11,24 Fe 0,836, B1 0,08, B2 0,027, C 0
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	7	7				
	сыр	20	18				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				

	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	А 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, РР 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**463**	**17,74**	**24,50**	**72,07**	**571,18**	
			День двенадцатый				
Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Са 84,11 Fe 0,37, В1 0,04 В2 0,02, С 6,25
№274\05	**Мясо тушеное с овощами в соусе**	**200**	**19,06**	**15,62**	**12,98**	**268,24**	Са 37,42 Fe 1,78, В1 0,12 В2 0,16, С 4,36
	Мясо говядины	110	81				
	морковь	14	11,5				
	картофель	83,5	63,5				
	Горошек зелёный консерв.	8,5	5,6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	4	4				
	Лук репчатый	10	7,5				
	Масло растительное	4	4				
Промыш.	**Сок фруктовый**	**200**	**1,0**	**-**	**28,0**	**112,0**	Са 14,0 Fe 2,8, В1 0,02,В2 0,02, С 4**,0**
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	А 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, РР 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**498**	**23,94**	**16,78**	**65,66**	**501,29**	
			День тринадцатый				
№42\05	**Сыр порционный**	**20**	**4,60**	**5,80**	**0**	**72,0**	Са 200,0 Fe 0,14 В1 ,0,006, В2 0,07, С 0,18 А 26,0,Е 0 Mg 11,00
№36\05	**Каша молочная «Дружба» с маслом**	**200\10**	**11,60**	**9,8**	**38,0**	**223,97**	Са 148,0 Fe 1,6 В1 ,0,2 , С 4,8 А1400 ,Е4,6
	Крупа рисовая	24	24				
	Крупа пшено	24	24				
	Молоко	163	163				
	сахар	6	6				
	Масло сливочное	10	10				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Са 12,0, Fe 0,8 В1 0, В2 0 С 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Фрукты свежие**	**185**	**1,39**	**0,3**	**12,55**	**62,0**	Са 16,0 Fe 2,20, В1 0,03, В2 0,02, С 10,0
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	А 0,С 0,В1 0,06,В2 0,03, РР 0,6,Са 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**653**	**20,79**	**16,96**	**83,87**	**513,66**	
			День четырнадцатый				
Таб.№32\05	**Овощи свежие порционные**	**60**	**0,8**	**0,10**	**3,40**	**14,0**	Са 84,11 Fe 0,37, В1 0,04 В2 0,02, С 6,25
№708\05	**Капуста тушеная**	**150**	**3,12**	**4,08**	**17,10**	**121,80**	Са 70,07 Fe 2,64, В1 0,037, В2

							0,07, C 18,76
	Капуста свежая	215	172				
	Масло растительное	5	5				
	морковь	4	2,5				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Томат паста	4	4				
	Мука пшеничная	2,2	2,2				
	сахар	3	3				
№637\05	**Мясо куриное отварное**	**100**	**9,0**	**13,9**	**10,5**	**187,0**	Ca 43,70 Fe 2,90 B1 ,0,09, C 1,4 A 4,0,E 0 ,8 Mg 29,70, P 0,004
	Мясо кур	130,5	122				
	морковь	5,5	4				
№263,264\05	**Чай с сахаром**	**200**	**0,12**	**0**	**12,04**	**48,64**	Ca 12,0, Fe 0,8 B1 0, B2 0 C 0
	Чай заварка	1	1				
	Сахар	7,5	7,5				
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**548**	**16,12**	**19,14**	**64,32**	**478,49**	
День пятнадцатый							
№206\05	**Картофельное пюре**	**150**	**3,18**	**6,06**	**23,29**	**160,46**	Ca 36,36 Fe 0,39 B1 ,0,130, C 9,0 A 57,57 E 0,18 Mg 27,27,P 0,05
	картофель	171	127,5				
	молоко	24	22,5				
	Масло сливочное	7	7				
№423\05	**Тефтели мясные с соусом**	**60\50**	**9,0**	**13,9**	**10,5**	**187,0**	A 0,01 C 1,2,B1 0,07, B2 0,15, PP 3,96 ,Ca 13,73, Fe 2,56, Mg 21,7
	Мясо говядина	52	38				
	Лук репчатый	23	19				
	Масло растительное	9	9				
	Мука пшеничная	6,5	6,5				
	Томат паста	2	2				
	морковь	5,5	4				
№233\2005	**Компот из сухофруктов**	**200**	**0**	**0**	**18,0**	**60,0**	Ca0.2,Fe 0.04
	сухофрукты	15	15				
	сахар	10	10				
Промыш.	**Хлеб пшеничный в\с**	**38**	**3,08**	**1,06**	**21,28**	**107,05**	A 0,C 0,B1 0,06,B2 0,03, PP 0,6,Ca 10,4, Fe 0,64, Mg 13,6
	Итого за завтрак	**448**	**15,26**	**21,02**	**73,07**	**514,51**	
	Итого за 15 дней	**525**	**20,59**	**19,90**	**80,04**	**571,86**	