

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рабочееостровская средняя общеобразовательная школа»
Кемского муниципального района

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Рабочееостровской СОШ:
А.М.Смирнова



Примерно меню для обучающихся (7 - 11 лет)-завтрак

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (год)	Витамины (В1,В2,рр- в мг;А-м кг рет.экг)					Минералы (Na.Ca.K.Mg.P.Fe –в мг ;I.Se- в мкг)									
		белки	жиры	углеводы			В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		
1 день																					
Греча	150	8,2	2,0	35,9	194,1	54-4г-2020	0,21	0,12	27,5	3,98	0,0	149	219	14	120	180	4,0	22,3	3,5		
Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5,0	118,5	54-8м-2020	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5		
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0		
Фрукт(Мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.															
2 день																					
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020	0,05	0,15	31,3	1,58	0,61	342	169	130	28	134	0,4	51,1	6,2		
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	0,00	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0		
Бутерброд с сыром	30	7,0	8,8	0,0	107,5	54-1з-2020	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4		
Йогурт	100	1,4	1,25	7,25	67	Пром.															
3 день																					
Запеканка творожная	150	25,6	16,1	25,	347,8	54-1т-2020	0,06	0,31	71,8	1,01	0,29	188	159	212	32	290	0,9	29,8	39,1		
Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38	165	107	26,0	95,2	0,9	2,7	1		

9 день																				
Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,6	54-16м-2020	0,02	0,06	1,1	3,22	0,3	126	147	16	13	92	1,2	18,0	0,9	
Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1,0	28,5	0,8	
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн-2020	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	40	01	0	0	
Зеленый горошек	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020	0,01	0,02	0,5	0,28	0,77	122	45,2	14,8	4,5	14,3	0,13	0	0,2	
Фрукт (Яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.														
10 день																				
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	215	126	49	185	1,3	51,6	3,1	
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.														
Фрукт (Мандарин)	70	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.														
11 день																				
Запеканка творожная	150	25,6	16,1	25	347,8	54-1т-2020	0,06	0,31	71,8	1,01	0,29	188	159	212	32	290	0,9	29,8	39,1	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	0,0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0	
Фрукт (Банан)	130	2	0	29,1	124,3	Пром.														
12 день																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	9,6	11,5	4,7	160,4	54-2о-2020	0,07	0,29	129,8	2,28	1,47	281	167	99	19	164	1,6	33,4	17,6	
Сок	200	0,6	0	33	134,4	Пром.														
Йогурт	100	1,4	1,25	7,25	67	Пром.														
Хлеб																				
13 день																				
Греча	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	0,21	0,12	27,5	3,98	0,0	149	219	14	120	180	4,0	22,3	3,5	
Биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-23м-2020	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1,0	12,8	13,8	
Какао с молоком	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38	165	107	26,0	95,2	0,9	2,7	1,0	

сгущенным						2020													
Хлеб	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.													
14 день																			
Макароны	150	5,3	5,5	32,7	202,0	54-1г-2020	0,06	0,03	26,6	1,19	0,00	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1
Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	54-4м-2020	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	0,00	001	0,30	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.													
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	0,00	0,01	65,3	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2,0	11,3	54-2з-2020	0,02	0,03	8	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2