

Составил: Сироткина.Н.Л.

Харовская СОШ им. В.Н.Прокатова.

Утверждаю:

Директор

О.В.Хломова

Примерное меню 1-4 класс "Завтраки школьника"

7-11 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	9
День 1							
завтрак	рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
	котлета из говядины	70	11,6	8,43	12,77	172,66	339
	салат овощной(помидор огурец)	60	0,54	3,68	1,8	43,51	18
	сок	200	1	0,2	20,2	92	501
	фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
итого за 1 день:			18,28	20,94	84,89	638,42	x
День 2							
завтрак	макароны отварные	150	5,3	8,07	38,2	239,3	256
	биточек из индейки	70	16,2	17,9	16,03	290,8	372
	огурец свежий(порциями)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	148
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98,6	487
	фрукт(апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	
итого за 2 день:			24,04	26,59	88,51	718,1	x
День 3							
завтрак	запеканка творожная/джем	150\30	26,56	16,49	22,88	352,08	279
	чай сладкий с лимоном	200	0,22	0,04	13,62	57,39	459
	фрукт (банан)	200	2,2	0,6	43	178	
итого за 3 день:			28,98	17,13	79,50	587,47	x
День 4							
завтрак	греча отварная	150	8,82	8,35	39,95	268,37	202
	гуляш мясной	120	33,52	35,56	5,01	473,43	327
	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,56	26
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	кондитерское изделие(в ассортименте)	50	2,75	14,3	33	26,4	
	чай с сахаром	200	0,01	0,03	10	40,6	457
обед							
итого за 4 день:			46,96	62,09	93,83	903,36	x
День 5							
завтрак	омлет натуральный	130	11,22	18,44	3,04	222,9	268
	кура отварная	70	11,28	8,51	0,29	132,75	366
	салат из свежей капусты	60	0,77	3,65	3,96	51,43	1
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	22,8	96,99	496
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	82
итого за 5 день:			25,35	31,48	40,69	589,07	x
День 6							
	каша рисовая(в ассортименте)	200\10	5,84	9,03	34,13	241,76	217
	бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	69

завтрак	сыр	30	6,96	8,85	0	109,2	75
	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	267
	какао на сгущенном молоке	200	3,33	2,62	21,2	127,5	463
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
итого за 6 день:		23,97	32,99	80,30	724,86	x	
День 7							
завтрак	жаркое по домашнему с мясными консерв	200	16,02	37,07	18,48	472,24	206 клс
	огурец соленый	60	0	0	1,8	7,2	
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	кофейный напиток	200	2,85	0,08	21,65	98,68	466
	фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	
итого за 7 день:		20,77	37,55	50,83	659,12	x	
День 8							
завтрак	пюре картофельное	150	3,01	5,86	13,62	138,02	377
	мясо отварное/соус	100	11,35	22,7	3,58	270,3	318\419
	помидор свежий	60	0,06	0,12	2,28	15	148
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	чай с лимоном	200	0,22	0,04	13,62	57,39	459
итого за 8 день:		15,64	28,92	33,90	518,71	x	
День 9							
завтрак	котлета школьная	70	11,26	16,95	11,57	244,35	347
	макароны отварные	150	5,3	8,07	38,2	239,3	256
	овощи свежие(порциями помидор)	60	0,06	0,12	2,28	15	148
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	кисель	200	0,1	0	38,3	154	484
	фрукт(груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	
итого за 9 день:		18,12	25,64	101,45	737,65	x	
День 10							
завтрак	котлета рыбная	70	10,55	6,25	12,84	150,26	307
	рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
	хлеб ржаной	20	1	0,2	0,8	38	
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98,69	487
	сдоба(в ассортименте)	60	5,12	2,17	38,4	193,83	545
итого за 10 день:		20,57	16,81	115,44	726,03	x	
итого за весь период:		242,68	300,14	769,34	6802,79		
среднее значение за период:		24,27	30,01	76,93	680,28		