

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ с.Пашино
филиала «ООШ д.Кувакуш»
_____/А.И.Сюзов/
« 01 » 03. _____ 2021 г

**Примерное десятидневное меню школьных завтраков
филиала МБОУ СОШ с.Пашино «ООШ д.Кувакуш»
возрастная категория 7-11 лет**

сезон- весна

возрастная категория 7-11 лет

сезон весна

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,50	17,70	12,70	262,00	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
14/2012	салат из помидор и огурцов	80	0,6	5,9	2,3	65	12,82	7,95	0,34	0,02	0,02	11,1
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	25,68	38,27	95,21	823,30	188,80	116,82	5,30	0,41	0,29	26,82
итого за приём пищи			56	81	47	58	29	78	74	57	34	75
2 ДЕНЬ												
завтрак												
83/2012	котлета рыбная	90/5	14,51	15,98	11,59	249,75	44,74	28,68	1,27	0,17	0,14	0,34
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	8
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			28,43	26,71	113,58	803,25	254,97	193,04	5,68	0,44	0,42	18,83
итого в %					60	55	53	54	37	121	76	59

3 ДЕНЬ												
завтрак												
178/2012	каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная)											
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/36	12,7	10,5	10,9	189	39,5	26,6	1,2	0,1	0,1	3,2
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
№2-2012	бутерброт с сыром и маслом	30	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,007	0,05
49/2008	помидор нарезка	60	0,36	0	2,52	11,4	6	6,6	0,16	0,024	0,09	13,7
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
итого за приём пищи			31,7 8	25,99	94,77	739,23	241,74	196,47	7,37	0,42	0,35	17,47
итого			31,7 8	25,99	94,77	739,23	241,74	196,47	7,37	0,42	0,35	17,47
итого в %			69	55	47	52	37	131	102	59	42	49
4 ДЕНЬ												
завтрак												
121/2012	кура отварная (2вариант)	100	43	36,2	0,4	497	34,64	35,84	3,38	0,1	0,24	4,46
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
50/2008	огурец нарезка	60	0,48	0	1,8	9	13,8	8,4	0,36	0,018	0,024	6
278/2012	компот из с/фр	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			53,86	43,42	91,21	959,30	143,62	131,27	7,26	0,40	0,48	14,08
итого в %			72	52	50	53	23	83	87	53	42	44

5 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	котлета, биточек, шницель	90/36	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
20/2012	Салат "Здоровье"	80	1,6	3,6	5,7	62	18,58	18,68	0,58	0,04	0,04	3
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
итого за приём пищи			27,94	30,58	81,42	710,73	172,55	72,45	3,06	0,26	0,21	4,43
итого в %			64	67	70	45	55	27	51	46	39	27
6 ДЕНЬ												
завтрак												
№2-2012	бутерброт с сыром и маслом	30	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,007	0,05
131	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
77	рыба припущенная	90/40	28,35	14,4	2,25	252	16,9	24,24	0,54	0,16	0,15	0,24
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
итого за приём пищи			42,25	31,00	89,65	803,50	249,27	102,16	4,27	0,43	0,33	7,87
итого			42,25	31,00	89,65	803,50	249,27	102,16	4,27	0,43	0,33	7,87
итого в %			92	66	45	57	38	68	59	60	40	22

7 ДЕНЬ												
завтрак												
125/2012	котлета рубленая из куры	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42	248,33	84,17	76,24	4,96	0,52	0,11	0
	помидор нарезка	60	0,3	0	2,1	10,5	5	5,5	0,14	0,02	0,05	6,85
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,32
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			35,61	24,22	100,76	756,93	236,95	183,24	8,67	0,76	0,42	7,47
итого			35,61	24,22	100,76	756,93	236,95	183,24	8,67	0,76	0,42	7,47
итого в %			77	52	50	54	36	122	120	105	50	21
8 ДЕНЬ												
завтрак												
99/2012	шницель	90/35	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	5,9	2,3	65	12,82	7,95	0,34	0,02	0,02	11,1
	яблочный сок	200	1	0	18,2	76	14	8	0,6	0,02	0,02	4
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			31,23	24,51	105,85	764,63	91,16	195,36	7,89	0,43	0,34	16,01
итого в %			68	68	52	53	54	14	130	110	59	40

9 ДЕНЬ												
завтрак												
92/2012	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23	363,6	17,68	34,28	3,98	0,07	0,18	1,23
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	0,52
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			40,40	35,26	105,43	891,63	73,59	94,79	7,69	0,33	0,31	6,55
итого			40,40	35,26	105,43	891,63	73,59	94,79	7,69	0,33	0,31	6,55
итого в %			88	75	52	63	11	63	107	46	37	18
10 ДЕНЬ												
завтрак												
87/2012	тефтели рыбные	100/40	23,13	20,38	17,88	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,63
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
№2-2012	бутерброт с сыром и маслом	30	6,7	9,6	13,2	167	165,2	17	0,6	0,04	0,007	0,05
278/2012	компот из с/фр.	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
итого за приём пищи			31,20	24,61	106,25	767,08	134,77	126,94	3,88	0,31	0,27	12,43
итого в %			68	52	53	54	20	85	54	43	32	35

Для приготовления блюд
используются:

- соль йодированная

В меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены :

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки