

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Просто-Челнинская ООШ"



Исмагилова Г.Н.

**12-ти дневное меню
горячих школьных завтраков для питания детей МБОУ
Просто-Челнинская ООШ
2020-2021 год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День 1 (понедельник)			7-10 лет													11-18 лет														
№260	Плов	200	15	17,55	21,84	309,5	0,1	0,1	1,3	0,17	0,2	19,7	19,24	25,8	0,2	250	17	21,7	27,3	388	0,1	0,1	2,3	0,17	0,5	40,7	19,2	25,8	0,4	
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	
№55	вафли	30	0,8	0,5	16,3	56,25		0,1	5			99	199,1			30	0,8	0,5	16,3	56		0,1	5			99	199			
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1		200	0	0	9,1	35				0,1		14,5	15,1	8,1		
	Итого :		19,8	18,99	84,49	562,25	0,3	0,2	6,4	0,17	0,9	152,6	269,9	53,3	1,5	560	21,8	23,13	89,95	640	0,3	0,2	7,4	0,17	1,2	173,6	270	53,3	1,7	
День 2 (вторник)																														
№101	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	250	2	2	20	101			7	0,13	0,2	75,3	76	20	0,6	250	2	2	20	101			7	0,13	0,2	75,3	76	20	0,6	
№8	Салат луковый	100	1,33	6,3	7,8	92			4		0,1	0,3	37,9	7,6		100	1,33	6,3	7,8	92			4		0,1	0,3	37,9	7,6		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	
№904	Печенье	30	2	2	22	31		0,4	2	83,3		91	28			30	2	2	22	33		0,2	2			91	28			
№253	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116			0,2	0,08	0,9	54	82,6	7	0,2	200	1,4	2	22,4	116			0,2	0,08	0,9	54	82,6	7	0,2	
	Итого:		10,73	13,24	89,45	501,5	0,2	0,4	13	83,51	1,9	240	261	54	2,1		10,7	13,2	89,5	504	0,2	0,2	13,2	0,21	1,9	240	261	54	2,1	
День 3 (среда)																														
№637	Куры отварные	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0,1	0,5	16	0,8	31,2	114,4	16	1,4	100	21,1	13,6	0	206	0,04	0,1	0,5	20	1,1	39	143	20	1,8	
№629	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0,06	0,1		0,2		4,86	37	21,12	1,1	180	6,62	5,42	31,7	202	0,07	0,1		0,25		5,83	44,6	25,34	1,3	
№228	Соус томат..	50	0,27	1,83	2,62	28,07			3			90				50	0,24	1,83	2,62	28,1			3			90				
№45	Салат из белокоч	100	1	4	9	80			14			48	28	10		100	1	4	9	80			14			48	28	10		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	
№233	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,2						3,7	6,5			200	1,36	0	29	116						3,7	6,5			
	Итого:		22,21	22,17	104,34	719,2	0,29	0,2	18	16,2	1,5	197	222	66,5	3,8	722	34,3	25,8	110	794	0,31	0,2	17,5	20,3	1,8	206	259	74,74	4,4	
День 4 (четверг)																														
№82	Борщ	250	1,92	6,33	10,05	104,2	0,05		10,3	0	0,2	44,38	53,23	26,25	1,1	250	1,92	6,33	10,1	104	0,05		10,29	0	0,2	44,38	53,2	26,25	1,1	
№382	Какао с молоком	200	3	3	21	120			4		0,6	120	95	10		200	3	3	21	120			4		0,6	120	95	10		
№55	вафли	30	0,8	0,5	16,3	56,25		0,1	5			99	199,1			30	0,8	0,5	16,3	56		0,1	5			99	199			
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	
	Итого:		9,72	10,77	84,6	441,91	0,25	0,1	19	0	1,5	283	384	55,7	2,4		9,72	10,8	84,6	442	0,25	0,1	19,3	0	1,5	283	384	55,65	2,4	
День 5 (пятница)																														
№135	Котлеты рыбные любительские с соусом	80	10,95	11,93	5,44	92,85		0,1			0,1	135,9	199,3	7		100	13,6	14,8	6,8	116		0,1			0,1	170	249	8,7		
№206	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	0,1	21,8	0,1	0,4	44,37	103,9	33,3	1,21	200	4,08	6,4	27,3	183	0,18	0,1	24,2	0,2	0,4	49,3	115	37	1,34	
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	
№154	кекс	30	1,08	1,2	4,8	100,8		0,03				36,6				30	1,08	1,2	4,8	101		0,03				36,6				
№241	Компот из с/ф	200	0,56	0	21	79,2			3,5		0,3	21,9	17,2	9,8	0,8	200	0,56	0	21	79,2			3,5		0,3	21,9	17,2	9,8	0,8	
	Итого:		20,26	19,83	93,02	599,05	0,36	0,23	25	0,1	1,5	258	357	69,5	3,31		23,3	23,3	97,1	641	0,38	0,2	27,7	0,2	1,5	297	418	74,9	3,44	
День 6 (суббота)																														
№99	Каша молочная вязкая	200	8	5,8	43,9	259,8		0,2	9,2		0,8	133,7	138,6	47,66	1,6	200	8	5,8	43,9	260		0,2	9,2		0,8	133,7	139	47,66	1,6	

№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1		200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1	
№1	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	6,91	8,75	24,8	146,1	0,1	0,1	1,8		0,7	79,2	36,5	9,2	0,6	50/5	6,91	8,75	24,8	146	0,1	0,1	1,8		0,7	79,2	36,5	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7
	Итого:		16,65	20,53	109,67	509,11	0,2	0,3	11	0	1,5	238	190	75,2	2,9	480	16,7	20,5	103	509	0,2	0,3	11,1	0	1,5	238	190	75,16	2,9
День 7 (понедельник)																													
№260	Гуляш из говядины	80	9,6	11,2	2	167,2			1			12	135,8	12,8	2	100	12	14	2	209			1			12	170	16	2
№679	Каша гречневая	150	7,46	5,6	35,8	230,4				13,4	0,8	12,38	208	6,75	3,9	180	8,9	6,7	43	276	0,2		0,02	2	118,6	250	8,1	4	
№45	Салат из белокач капусты	100	1	4	9	80			14			48	28	10		100	1	4	9	80			14			48	28	10	
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1		200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1	
№904	Печенье	30	2	2	22	31		0,4	2	83,3		91	28			30	2	2	22	33		0,2	2			91	28		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7
	Итого:		19,56	23,34	97,29	585,11	0,2	0,4	17	96,7	1,5	197	451	57,1	7,2		25	26,2	99	679	0,4	0,2	17,1	0,02	2,7	304	528	61,6	7,3
День 8 (вторник)																													
№243	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224	0,04		8,8			24	159	20	1,8	100	10,4	20	21,2	224	0,04		8,8			24	159	20	1,8
№206	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	0,1	21,8	0,1	0,4	44,37	103,9	33,3	1,21	200	4,08	6,4	27,3	183	0,18	0,1	24,2	0,2	0,4	49,3	115	37	1,34
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1		200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1	
	Итого:		18,07	26,7	92,08	585,2	0,4	0,1	31	0,1	1,1	102	315	80,8	4,31		18,5	27,3	94,8	604	0,42	0,1	33,1	0,2	1,1	107	326	84,5	4,4
День 9 (среда)																													
№637	Куры отварные	80	16,88	10,88	0	165	0,03	0,1	0,5	0,16	0,8	31,2	114,4	16	1,4	100	21,1	13,6	0	206	0,04	0,1	0,5	0,2	1,1	39	143	20	1,8
№679	Каша рассыпчатая ГОРОХ	180	7,92	6,86	45,45	275,4		0,1		13,4	0,1	13,6	17,8	7		200	8,8	7,62	50,5	306		0,1		23,4	0,1	13,6	17,8	12	0,3
№52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01		5,7			21,09	24,58	12,54	0,8	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02		9,5			35,15	41	20,9	1,33
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7
№241	Компот из с/ф	200	0,56	0	21	79,2			3,5		0,3	21,9	17,2	9,8	0,8	200	0,56	0	21	79,2			3,5		0,3	21,9	17,2	9,8	0,8
	Итого:		30,22	22,33	108,72	737,44	0,24	0,2	9,7	13,56	1,9	107	210	64,7	4,3		35,9	28,3	117	847	0,26	0,2	13,5	23,6	2,2	129	255	82,1	5,53
День 10 (четверг)																													
№510	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,8	0,1		8,25	0,1	1,5	24,6	66,65	27	1,09	250	2,69	2,84	17,1	105	0,1		8,25	0,1	1,5	24,9	66,7	27	1,09
№382	Какао с молоком	200	3	3	21	120			4		0,6	120	95	10		200	3	3	21	120			4		0,6	120	95	10	
№904	Печенье	30	2	2	22	31		0,4	2	83,3		91	28			30	2	2	22	33		0,2	2			91	28		
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7
	Итого:		11,69	19,91	93,45	567,15	0,3	0,4	14	83,4	2,8	255	226	56,4	2,39		25,3	19,9	97,4	616	0,3	0,2	14,3	0,1	2,8	255	226	56,4	2,39
День 11 (пятница)																													
№46	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	113,4	0,1		3,35	0,01	0,18	82,11	238,5	29,9	0,9	120/75	18	10,2	8,49	171	0,13		4,36	0,01	0,1	97,4	310	36,2	1
№32	Рис отварной	150	2,16	2,82	22,37	75,1	0,06	0,1	2,08			44,86	37,17	1,12	0,75	180	2,5	3,3	26,8	120	0,07	0,1		0,2		59,83	44,6	2,53	1,3
№901	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6	50	2,5	0	23,8	105	0,1				0,7	9,2	36,5	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7

№233	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,2						3,7	6,5			200	1,36	0	29	116						3,7	6,5		
	Итого:		20,03	11,61	66,15	605,44	0,36	0,1	5,43	0,01	0,88	146,4	312,1	50,42	2,95		24,5	14,5	72,5	453	0,4	0,1	4,36	0,21	0,8	176,6	391	58,13	3,6
День 12 (суббота)																													
№112	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60/50	7,2	9,8	5,1	134,6	0,06		8,8			143,9	106,7	21,6	0,96	115/5	13,8	16,9	10,4	255	0,07		1,13			157,8	141	28,4	1,2
№629	Макроны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0,06	0,1		0,2		4,86	37	21,12	1,1	180	6,62	5,42	31,7	202	0,07	0,1		0,25		5,83	44,6	25,34	1,3
№943	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1		200	0	0	9,1	35			0,1			14,5	15,1	8,1	
№1	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	6,91	8,75	24,8	146,1	0,1	0,1	1,8		0,7	79,2	36,5	9,2	0,6	50/5	6,91	8,75	24,8	146	0,1	0,1	1,8		0,7	79,2	36,5	9,2	0,6
№902	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1					10,2		10,2	0,7	30	1,5	0,94	13,5	56,5	0,1				10,2		10,2	0,7	
	Итого:		21,13	24,01	78,95	540,64	0,32	0,2	11	0,2	0,7	253	195	70,2	3,36		28,8	32	89,5	694	0,34	0,2	3,03	0,25	0,7	268	238	81,24	3,8