

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ №3 г. Балабаново"

Н.О.Криволицкая

2021 год



Десятидневное меню бесплатного
горячего питания 1-4 классы (завтраки)
МОУ «СОШ № 3 г. Балабаново»

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108	Макароны с сыром	150	16,9	21	63,5	490,4	0,1	0,5	0,3		188,5	192,1	30,6	2
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			22,1	27,3	95,1	690,5	0,1	5,5	0,3		208,9	253	44,9	3,8
Итого за день			22,1	27,3	95,1	690,5	0,1	5,5	0,3		208,9	253	44,9	3,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	14,6	41,4	333	0,1		0,2		25,9	200,8	133,6	4,6
169	Гуляш	80	9,6	8,5	2,9	126,7		0,6	0,1		8,5	9,5	3	0,2
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
Итого за Завтрак			22,3	23,5	78	611,8	0,2	8,6	0,5		58,7	270,9	156,7	6,4
Итого за день			22,3	23,5	78	611,8	0,2	8,6	0,5		58,7	270,9	156,7	6,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
115,03	Запеканка творожная со	150	11,6	15,6	16,5	255	0,1	0,4	0,2		117,6	170,4	19,9	0,7
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			20,3	25,5	52,5	515	0,1	3,7	0,2		250	311,2	42,8	1,7
Итого за день			20,3	25,5	52,5	515	0,1	3,7	0,2		250	311,2	42,8	1,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

11.01.2011

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
111	Омлет из яиц	150	4	6,4	0,8	76,1		0,1	0,1		36,2	68,8	5,5	0,8
2	Бутерброд с маслом	010/20	4,7	25,2	29,4	366	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			11,6	37,7	47,2	571,2	0,1	5,1	0,4		66,2	154,9	24,1	3
Итого за день			11,6	37,7	47,2	571,2	0,1	5,1	0,4		66,2	154,9	24,1	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
226	Картофельное пюре	150	3,1	7,1	15,7	154,5	0,1	5,1	0,1		46,5	80,9	28,1	1,1
144,02	Треска припущенная	80	13,5	0,5	0,3	57,6		0,4			25,3	130,3	19,8	0,6
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			26,2	16,7	47,6	457,2	0,1	11	0,2		388	404,1	73,6	3,5
Итого за день			26,2	16,7	47,6	457,2	0,1	11	0,2		388	404,1	73,6	3,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
94	Каша овсяная(вязкая)с маслом	150	5,9	10,6	25,5	220,5	0,2	0,9	0,1		117	187,6	51,7	1,6
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			11,1	16,9	57,1	420,6	0,2	5,9	0,1		137,4	248,5	66	3,4
Итого за день			11,1	16,9	57,1	420,6	0,2	5,9	0,1		137,4	248,5	66	3,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
129	Рагу овощное	150	2,9	6,5	15,8	135	0,1	12,8	2,4		55,6	81,2	31,4	1,1
161	Сосиски "Русские"	080/1 шт	8,8	19,1	1,3	212,6					28	127,2	16	1,4
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
Итого за Завтрак			29,8	54,4	127,5	884,6	0,3	19,1	0,6		258,8	397,7	69,0	4,8
Итого за день			46,3	77,5	166,9	884,6	0,4	19,1	0,8		423,1	665,4	113,7	7,0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90	Каша молочная жидкая манная с	150/20	5	10	26	214,2	0,1	1,1	0,1		121	99,5	17,2	0,4
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
7	Колбаса п/к порциями	015	2,5	5,9		63					4,2	30	3,6	0,3
276	яйцо вареное	30	3,8	3,5	0,2	47,1			0,1		16,5	57,6	3,6	0,8
Итого за Завтрак			14	19,8	57,8	461,4	0,1	6,1	0,2		157,9	218	35,1	3
Итого за день			14	19,8	57,8	461,4	0,1	6,1	0,2		157,9	218	35,1	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша молочная рисовая с маслом	150	2,3	6,0	23,7	288,0	1,3			6,7	1,0	5,0	50,0	2,0
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			12	15,1	55,3	533,1	1,3	5,5	0,1	6,7	317,2	197,9	75,7	3,8
Итого за день			21	24,2	86,9	778,2	1,3	5,5	0,1	6,7	633,4	390,8	101,4	5,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
179	Запеканка картофельная с мясом	121/5	9,8	10,3	20,6	220,8	0,1	3	0,1		25,8	136,2	36,5	1,5
275	Кукуруза консервированная	050	1,6	0,1	3,3	20	0,1	5	0,2		10	31	10,5	0,4
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3
351	фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3
Итого за Завтрак			17,6	14,4	59,9	437,8	0,2	11,3	0,3		164	278	66,3	2,6
Итого за день			17,6	14,4	59,9	437,8	0,2	11,3	0,3		164	278	66,3	2,6