

Согласовано:

Зам. Нач-ка РО

территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Челябинской области в городе Магнитогорске, Агаповском, Кизильском, Нагайбакском, Верхнеуральском, Карталинском, Брединском и Варненском районах

17.12.2020



Михайловская И.И.

Утверждено: Начальником Управления образования



В.Ф. Плисс

Утверждено: _____

(фио руководителя ОО)

Меню горячих завтраков учащихся 1-4 классов

№ 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
	1 неделя													
	1 день													
	завтрак													
266	каша молочная геркулес	200/5	7,16	9,4	29	228	0	1,5	0,05	0,5	157	206	55,6	1,2
496	какао	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
105	масло сл.	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
	сырок творожный	100	3	8,3	1,1	92,53	0,03	0,5	0,025	0,4	135	114	23	0,4
300	яйцо варен.	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,3	22	76,8	4,8	1
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
	итого		22,26	38,5	72,95	645,93	0,16	3,3	88,695	1,7	447,5	540,8	122,4	4,12
	2 день													
	завтрак													
100	сыр голандский	15	3,84	3,91	0	51,45	0,045	0,11	34,5	0,005	135	88,5	7,5	0,13
381	котлета из говядины	80	14,24	14	11,44	228,8	0,072	0	0,032	0,4	31,2	148	20,8	2,24
27	картофель тушеный домашнему.	180	3,6	12,6	30,06	253,26	0,23	9,12	0,05	1,2	42	201,6	24	4,9

494	чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	15	113,7	0	3,3
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
	итого		25,78	31,71	88,6	670,91	0,452	24,23	34,582	2,405	242,2	585,8	65,3	11,59
	3 день													
	завтрак													
406	плов из птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
493	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
115	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,6	66	0,012	4,2	0	24,6	24,6	22,2	9	0,42
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
	итого		22,89	22,59	106,4	634,9	0,162	20,5	0,01	31,1	88,6	231,2	116	3,64
	4 день													
	завтрак													
343	рыба тушеная в томате с овощ.	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0	4,2	35	203	39	0,8
291	макаронные изд.отварные	180	7	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,3
493	чай с молоком	200	0,1	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	груша	150	0,6	0,5	15,4	70,5	0,03	7	0	0,6	28	24	18	3,4
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
100	сыр голландский	15	3,84	3,91	0	51,45	0,045	0,11	34,5	0,005	135	88,5	7,5	0,13
	итого		28,24	17,63	70,83	487,99	0,295	11,81	59,7	5,305	222,83	394,1	102,84	6,65
	5 день													
	завтрак													
395	колбаса отвар.	80/5	8,3	17	0	184	0,1	0	0	0,3	24	107	13,6	0,8
429	картофельное пюре	150	3,09	4,08	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	2,7	36,98	86,6	27,75	1,01
425	капуста тушеная	50	0,92	2,16	11,5	71,17	0,08	10,5	10,5	0,8	7,32	39,86	14,66	0,58
54-4гн- 2020	чай с медом и лимоном	200	0	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0
	йогурт	125	6,25	4	11	109	0,04	0,75	0,025	0	149	114	17,5	0,12
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
105	масло сл.	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0

	итого		21,96	40,14	60,5	638,22	74,42	29,72	144,525	4,42	229,1	381,46	85,51	3,23
	итого за неделю		121,13	146,3	399,3	3077,95	75,49	89,56	327,51	44,92	1230	2133	492,05	29,23
	2 неделя													
	1 день													
	завтрак													
262	каша молочная манная	200/5	6,2	7,5	31	215,4	0,08	1,4	0,06	34	133	121	20	
501	кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
105	масло сл.	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
	сырок творожный	100	3	8,3	1,1	92,53	0,03	0,5	0,025	0,4	135	114	23	0,4
300	яйцо варен.	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,3	22	76,8	4,8	1
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
	итого		20,9	36	65,85	568,33	0,24	3,2	88,705	35,2	425,5	435,8	73,8	2,22
	2 день													
	завтрак													
54-10м. 2020	капуста туш. с мясом	200	22,3	19,4	14,4	126,5	0,2	80	73,4	0,2	94	1,85	51	4
493	чай с лимоном	200	0,1	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,3	15	113,7	0	3,3
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
100	сыр голандский	15	3,84	3,91	0	51,45	0,045	0,11	34,5	0,0045	135	88,5	7,5	0,13
	итого		30,24	24,51	46,5	269,35	0,35	95,11	107,9	1,0045	263	238,05	71,5	8,45
	3 день													
	завтрак													
406	плов из птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
112	банан	150	0,6	0,5	15,4	70,5	0,03	7	0	0,6	28	24	18	3,4
493	чай с ахаром	200	0,1	0	0	15	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
115	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,6	66	0,012	4,2	0	24,6	24,6	22,2	0	0,42
	итого		21,24	22,34	75,3	516,4	0,132	12,5	0,01	31,1	104,6	213,2	62	6,14

	4 день													
429	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,5	0,14	15,8	36	2,7	70	3,9	36	1,08
345	котлета рыбная	80/5	11,12	1,68	7,68	90,4	0,56	0,32	0,016	0,8	28	128	18,4	0,48
494	чай с молоком	200/7	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
112	груша	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	3	24	16,5	13,5	3,3
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
100	сыр голандский	15	3,84	3,91	0	51,45	0,045	0,11	34,5	0,0045	135	88,5	7,5	0,13
	итого		22,89	14,06	82,73	470,75	0,85	31,23	70,516	7,0045	276	270,9	88,4	6,01
	5 день													
	завтрак													
395	сарделька отвар.	100/5	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
237	каша гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,027	0	100,8	250,2	81	4,73
	йогурт	125	6,25	4	11	109	0,04	0,75	0,025	0	149	114	17,5	0,12
54-4гн-2020	чай с медом и лимоном	200	0	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0
108	хлеб пшенич.	36	3,4	0,6	17,4	5,9	0,06	0	0	0,5	8	31	12	0,72
105	масло сл.	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	1,5	3	0	0
	итого		29	44,53	71,55	752,33	74,46	1,05	108,552	1,02	292,6	532,2	127,5	7,17
	итого за день/за неделю		124,27	141,4	341,93	2577,16	76,03	143,09	375,68	75,33	1125	2815,2	423,2	30,43
	итого за 10 дней		295,4	287,7	741,21	5665,11	151,52	238,65	703,19	120,25	2355,2	4948,5	915,25	59,66
	по норме за 10 дней		192,5	197,5	837,5	5875	3	150	1,7	2,5	2750	4125	625	30
	отклонение		102,9	90,19	96,29	209,9	148,52	88,65	701,49	117,75	394,8	823,5	290,25	29,66
			Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe