

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №3 НГО
 Н.В. Скороголова



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
 МБОУ СОШ №3 НГО на 2020-2021 учебный год
 (завтраки) осень-зима**

№ по сбор/к у рец/тур	Наименование блюда	выход	Химический состав								
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	Fe	Витамин С	Эн.цен (Ккал)	
1 день											
Завтрак											
3/97	Бутерброд с сыром	20/40	9,4	6,5	125,3	186,6	12	0,25	0,34	164,4	
416/94	Биточки из говядины с маслом	100/5	15,8	18	16,1	36	27,7	1,4	0,1	291,6	
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	54,9	24,3	2,2	-	205,2	
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30	10	2,8	80	94	
пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	
			32,6	32,8	201,1	307,9	22,3	6,85	80,74	797,6	
2 день											
Завтрак											
62/97	Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	18,4	39,91	88	
296/94	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/10	26,7	18,9	41,1	195	33	1,4	0,3	459,5	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	12	6	0,8	-	58	
пром	Хлеб пшеничный /валитек-8/	30	3,2	0,4	19	7,1	4,7	0,5	0,2	68,7	
			31,5	24,4	84	184,9	62,1	21,1	40,4	674,2	
3 день											
Завтрак											
203 или 3/03	Морковь с яблоками(с кур или изюм)	100	1,4	0,1	27,6	36,2	23,4	1,4	10	117	
303/94	Рыба припущенная	100	22,3	7,7	-	21,9	28,5	0,6	1,2	158	
463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6	
642/94	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4	
			2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8	
			37	20,7	128,3	134,5	92	3,6	15,2	826,8	
4 день											
Завтрак											
ттк	Салат из св. огурцов	100	0,8	6,1	2,4	35	13	0,6	8,9	120,2	
439/94	Кура отварная с маслом	100/5	17,2	14,5	0,1	25,5	20	1,1	0,2	256	
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2	

	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				28	30,8	78,2	^{140,6}	68,4	3,1	14,2	794,6
		5 день									
		Завтрак									
	60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	45,6	22,8	1	16,8	124
	413/04	Колбаса отварная	100	12,8	22,2	1,5	10,3	6,9	0,8	-	257
	469/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	15,1	7,9	0,7	-	265,1
	685/04	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 10	0,3	-	15,3	16	7,2	0,9	4	61,1
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				24,6	40,2	87,9	98,7	56,2	3,9	21,2	795,4
		6 день									
		Завтрак									
	1/97	Бутерброд с маслом	15/45	5	11,5	28,6	14,3	7,1	0,8	0,3	202,1
	422/94	Тефтели из говядины с соусом	100/30	14,5	17,2	15,6	48,2	36,7	3,5	3,6	276,1
	463/94	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	16,7	15,7	0,5	-	273,6
	82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	16,1	-	-	20	95
	пром	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				25,7	36,3	123,2	102,3	67,8	5	24,2	889,2
		7 день									
		Завтрак									
	пром	Кисломолочный продукт (Йогурт)	1шт	3,5	3,1	16,3	120	14	0,1	1,3	107,1
	4/2003	Салат «Нежный»	100	1,1	15,2	7,8	103,2	71,5	2	4,2	172
	262/94	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	4,6	5,9	26,6	28,2	32,4	2,1	-	181
	695/04	Слойка с творогом	75	8,6	9,7	24,3	52,7	10,1	0,5	0,1	215,3
	692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	36	-	-	0,2	134
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8
				24	36	124,4	351,8	139,4	^{5,2}	6,2	897,6
		8 день									
		Завтрак									
	тгк	Яйцо отварное с зел.горошком	100	6,3	14,6	2,9	26,6	15,7	1	7,8	168,9
	43/03	Суфле рыбка	100	13,7	11,7	9,6	46,3	19,4	0,4	0,7	198
	472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	32,4	24	0,9	4,5	196,2
	685/04	Чай с сахаром и молоком	50/150/ 15	1,6	1,6	17,3	116,7	6	0,4	0,5	95
	пром	Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6	0,2	9,3	7	8,3	0,2	0,3	42,4
				2,2	0,3	12,6	4,7	3,1	0,3	0,1	45,8

				29,2	3,5	78	233,7	310,2	3,2	13,9	746,3
		9 день									
		Завтрак									
ттк		Салат из свежих помидор	100	1	6,1	3,5	14,7	17	0,8	24,3	77
64/03		Колбаски витаминные с маслом	100/5	15,8	23,1	3,3	14,8	20,3	2,8	4,6	284
541/04		Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	102,6	2,2	21,6	25,7	174,6
705/04		Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	30,0	10,0	2,8	80,0	94,0
пром		Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				25,1	38,9	71,6	173,8	60,9	28,5	135	717,8
		10 день									
		Завтрак									
62/97		Салат из св.капусты	100	1,4	5,1	8,9	54,8	18,4	18,4	39,91	88
413/04		Сосиски отварные с маслом	2/50/5	11,1	27,5	1,7	8,4	4	0,5	-	299
517/04		Макароны отварные с овощами	180	7,2	7,9	38,2	14,4	9	0,9	0,7	253,4
642/94		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	48,0	13,0	0,6	1,3	190,0
пром		Хлеб ржаной и пшеничный /валитек-8/	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	7 4,7	8,3 3,1	0,2 0,3	0,3 0,1	42,4 45,8
				28,4	46	103,2	137,3	55,8	3,7	42,3	918,6
				286,1	342,6	1079,8	1865,5	935,3	84,15	394,64	8058,1

**Расчёт пищевой и энергетической ценности для
разных возрастных групп учащихся общеобразовательных учреждений**

Нутриен	Возраст детей, содержание в рационе, %удовлетворения /за счет завтраков20-25% и обедов 30-35%/ потребности пищевой и энергетической ценности	
	Завтрак (10дней)	
	Норма 20-25%	Факт
Белок (г)	154/193	289
Жир (г)	158/198	345,8
Углеводы (г)	670/838	1087,9
Энергетическая ценность,Ккал	4700/5875	8129,8
вит С	120/150	392,04