

Муниципальное казенное образовательное учреждение Чантырская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю:
Директор МКОУ Чантырская СОШ
Собровина Т.С. Собровина

Основное (организованное) 10- дневное меню завтраков
для обучающихся 1 - 4 классов
МКОУ Чантырская СОШ
2 вариант

сезон: Осень - зима

1 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
270	каша молочная пшенная с маслом	200/5	7.4	7.5	37	243	1.3	0	0.2	0.2	136	1.9	28.6	153.2
514	напиток кофейный с молоком	200	0.8	1.6	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	13.6	30.4
106	сыр	15	3.9	3.9	0.1	51.6	0.1	34	0	0	150	0.2	0	1.6
118	груши	100	0.6	0.5	15	70.5	7.5	0	0	0	29	3.5	9	11
	итого за прием пищи		15	14	84	524.92	10	42	0.3	0.3	441	6.1	66.3	275.4

сезон: Осень - зима

2 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
354/462	котлеты рыбные соус красный основной	100/50	15	4.6	14	156.7	1.4	0	0	0.6	34	0.6	21	112
241	рис отварной	150	3.6	5.1	30	214.7	0	0	0	0.2	1.2	0.5	607	23
508	какао с молоком	200	3.6	3.3	26	144	1.3	0	0	0	132	0.8	1.6	2.9
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30
	итого за прием пищи		24	13	85	585.9	2.7	0	0.1	0.8	174	2.4	643	168

сезон: Осень - зима

3 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
400	колбаса вареная отварная	100	11	21	0	230	0	0	0.3	0.8	30	1.5	40	254
201	рагу из овощей	150	3	8	13	135	11	0	0.2	0.2	57	1.1	24	74
504	чай с сахаром	200	0	0	16	60	0	0	0	0	9.3	0	0	0
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30
	печенье	30	1.8	2.4	16	93.4	0	0	0	0	4.3	0.2	20	25
	итого за прием пищи		18	32	59	588.9	11	0	0.5	1	108	3.3	98	383

сезон: Осень - зима

4 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
319	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	15	11	30	252.6	0.4	0.2	0.1	0.6	268	0.6	42	314
507	чай с молоком	200	1.6	1.3	16	81	1.3	0	0.1	0	67	0	1.6	2.9
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30
118	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	34	0	0	16	2.2	0	1.6
	<i>итого за прием пищи</i>		19	13	71	451.1	12	34	0.2	0.6	357	3.3	57	349

сезон: Осень - зима

5 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
403	печень по строгановски	50/50	7.4	7.5	37	243	1.3	0	0.1	0.4	136	0.5	12	100
434	пюре картофельное	150	3.2	6.1	23	160.5	6.4	0	0	2.9	35	1	30	79
514	кофе злаковый с молоком	200	0.8	1.6	17	89.3	3.9	0	0.2	0.1	171	0.1	36	109
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30
	итого за прием пищи		14	15	93	563.3	12	0	0.4	3.4	349	2.1	92	318

сезон: Осень - зима

6 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
270	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7.4	7.5	36	243	1.3	32	0.1	0.1	136	1.9	48	187
106	сыр	15	3.9	3.9	0	51.45	0.1	31	0.1	0.1	135	0.2	12	90
508	какао с молоком	200	3.6	3.3	26	144	1.3	0	0	0	132	0.8	1.6	2.9
118	яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47	10	34	0	0	16	2.2	0	1.6
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30
	итого за прием пищи		18	15	86	555.95	13	97	0.2	0.2	426	5.5	75	312

сезон: Осень - зима

7 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
400	сосиски молочные отварные	100	7.4	7.5	37	243	1.3	0	0.1	0.2	136	0.5	15	62
322	макароны запеченные с сыром	150	0.8	1.6	17	89.3	3.9	0	0.2	0.4	171	0.1	43	90
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0.1	0	15	61	2.8	0	0	0	13	0	1.6	2.9
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30
118	банан	100	1.5	0.5	21	96	10	0	0	0	8.2	0.6	9	11
	итого за прием пищи		12	9.9	106	559.8	18	0	0.4	0.6	335	1.7	82	196

сезон: Осень - зима

8 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак													
274	котлеты из говядины/ соус красный основной	100/50	18	18	14	286	0	0	0	0.6	4	2.8	12	180
243	каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	7.8	37	253	0	0	0.2	0.5	14	4.5	52.9	203
514	напиток кофейный с молоком	200	0.8	1.6	17	89.32	1.3	8.4	0.1	0.1	119	0.1	15.1	79.2
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	13.6	30.4
	итого за прием пищи		30	27	84	698.82	1.3	8.4	0.4	1.2	144	7.9	93.6	493

сезон: Осень - зима

9 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
274	каша молочная рисовая с маслом	200/5	4.9	6.1	19	148.5	0.4	35	0.1	0.1	146	0.5	64	229
508	какао с молоком	200	4.2	4	26	114.4	0.1	0	0	0	132	0.8	1.6	2.9
108	банан	150	2.3	0.8	32	144	15	4.2	0	0	12	0.9	8.7	40
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30
	итого за прием пищи		14	11	91	477.4	15	39	0.1	0.1	297	2.7	88	302

сезон: Осень - зима

10 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
390	тефтели из говядины с рисом с соусом кра	100/50	13	14	1.5	257	0	0	0.2	0	29	1.7	11	113
434	картофельное пюре	150	3.2	6.6	16	138	5.1	0	0.1	0.2	39	1.1	24	74
504	чай с сахаром	200	0	0	16	60	0	0	0	0	9.3	0	0	0
	печенье	60	3.6	5.5	28	186.8	0	0	0	0.1	8.5	1.3	36	109
114	хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	15	70.5	0	0	0	0	6.9	0.5	14	30
	итого за прием пищи		22	26	76	712.3	5.1	0	0.4	0.3	93	4.5	85	326

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
1	15.1	13.8	84.4	524.9	10.22	42.45	0.344	0.28	440.6	6.11	66.31	275.4
2	24.2	13.3	84.8	585.9	2.7	0	0.089	0.8	174.1	2.35	643.2	168.3
3	17.7	31.7	59.2	588.9	11.4	0.015	0.504	0.995	107.5	3.25	97.84	383.4
4	19	13.2	70.9	451.1	11.7	34.2	0.224	0.6	357.4	3.3	57.15	348.9
5	13.8	15.5	92.7	563.3	11.58	0.02	0.384	3.36	348.5	2.11	92.21	318.4
6	17.7	15.4	86.4	556	12.76	97.4	0.238	0.2	426.1	5.52	74.95	311.9
7	12.2	9.9	106	559.8	17.98	0	0.384	0.6	335.3	1.71	81.85	196.3
8	29.6	27.3	83.8	698.8	1.3	8.44	0.354	1.21	144.4	7.91	93.6	492.6
9	13.8	11.1	90.7	477.4	15.46	38.82	0.104	0.1	297.4	2.7	87.52	301.8
10	22.2	26.3	76	712.3	5.1	0.015	0.409	0.305	92.7	4.53	85.17	326.3
средние показатели	18.5	17.7	83.4	571.8	10.02	22.14	0.303	0.845	272.4	3.949	138	312.3