

**Основное 10-дневное меню завтраков для обучающихся 1 -2 кл МКОУ
«Комсомольская СОШ»**

Возрастная категория 7-8 лет

Неделя 1

День 1

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
265	Каша рисовая с мясом(Плов)	250	14,4	7,7	22,97	321,21
377	Чай с лимоном	200	0,36	0,08	7,71	114,66
18	Хлеб	40	3,06	0,45	39,22	175,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,5	0,1	66
	Итого за завтрак	560	18,76	20,79	75,32	747,39

Неделя 1

День 2

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	0,06	3,32	70,02
309	Макароны отварные	180	13,1	14	46,89	504,76
608	Котлета из мяса говядины 1 кат.	100	5,55	11,55	10,7	228,75
332	Кисель из концентрата+витС	200	0,4	0,1	2,53	85,28
	Чокопай	30	0,98	0,5	10	129
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	10,11	104,8

	Итого за завтрак	610	23,93	27,41	83,55	1677,41
--	-------------------------	-----	-------	-------	-------	---------

Неделя 1

День 3

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
302	Каша манная молочная вязкая	220	4,8	8,2	30,4	220
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	14,34	110,7
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
11	Сыр (Российский и др.)	20	4,64	3,34	-	66,2
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	Йогурт питьевой	200	3,0	2,5	15,3	96
	Итого за завтрак	690	18	17,9	79,84	663,7

Неделя 1

День 4

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	5,32	70,02
208	Мясо по-купечески	250	13,08	16,98	11,85	517
18	Хлеб пшеничный	50	3,06	1,2	19,9	104,8
11	Сыр (Российский и др.)	20	4,64	3,34	-	66,2
349	Компот из смеси сухофруктов + витамины «С»	200	0,48	-	25,68	98,36
	Итого за завтрак	580	21,66	26,37	62,75	856,38

Неделя 1

День 5

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11	Сыр «Российский» и др. порционно	60	4,64	6,64	-	66,2
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,0	9,67	17,55	198,13
18	Хлеб пшеничный	60	5,4	1,6	29,8	157,2
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	17,71	114,66
	Итого за завтрак	570	19,55	19,05	65,06	536,19

Неделя 2

День 6

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность(кк)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	4,06	5,32	70,02
265	Каша рисовая с мясом(Плов)	250	14,4	11,7	13,97	321,21
375	Чай -заварка	200	0,51	0,14	7,71	114,66
18	Хлеб	40	3,7	0,45	39,22	175,5
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Яблоко	150	3,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак	710	23,15	23,15	80,62	815.99

Неделя 2**День 7**

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
реп.			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	3,06	5,32	70,02
309	Макароны отварные	180	13,1	14	46,89	504,76
608	Биточки из мяса говядины 1 кат.	100	8,55	7,55	15,7	228,75
349	Компот из смеси с/фруктов+витамин(С)	200	0,4	0,1	12,53	85,28
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	9,9	104,8
	Итого за завтрак	580	25,95	25,91	90,34	993,04

Неделя 2**День 8**

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.цен ность(кк)
реп.			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
11	Сыр (Российский и др.)	60	4,64	0,64	-	66,2
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	2,7	5,41	18,49	128,9
382	Какао с молоком	200	5,72	2,76	28,42	218,96
18	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Йогурт питьевой	200	3,0	2,5	15,3	96

	Итого за завтрак	530	19,22	19,71	82,21	584,86
--	-------------------------	-----	-------	-------	-------	--------

Неделя 2

День 9

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
реп .			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	2,06	5,32	70,02
229	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	100	10,1	2,0	14,2	253,4
312	Пюре картофельное	180	4,68	13,42	12,58	313,36
377	Чай заварка	200	0,36	0,08	7,71	114,66
18	Хлеб пшеничный	75	0,12	1,2	19,22	150,8
	Яблоко	150	3,6	0,6	14,3	68,6
	Итого за завтрак	765	19,7	19,36	73,33	1070,30

Неделя 2

День 10

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн ость(кк)
реп.			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Овощи свежие в нарезке	60	0,84	5,06	3,32	70,02
608	Биточки из мяса говядины 1 кат.	100	8,55	1,55	15,7	228,75
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	13,1	14,0	46,89	872,02
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин «С»	200	0,48	-	5,68	98,36
18	Хлеб пшеничный	40	0,06	1,2	13,9	104,8

	Итого за завтрак	580	23,03	21,81	85,49	1039,18
--	-------------------------	-----	-------	-------	-------	---------