

Директор «Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа-сад № 22 с.п.п.п. Тельмана»



ТВЕРЖДАЮ:
И.И. Белимова.

Перспективное меню завтраков для обучающихся 1-4х классов на 10 дней.

№	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
		ДЕНЬ № 1- завтрак					
65	183	Каша вязкая гречневая молочная	200	7,9	10,08	46,5	308,18
376	1	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0
		ИТОГО ДЕНЬ № 1:	450	13,76	18,4	75,29	379,0
		ДЕНЬ № 2 – завтрак					
243	243	Сосиска отварная	50/7	5,75	12,8	0,72	146,12
182	101	Омлет натуральный с зеленым горошком (консервированным)	140/30	8,72	12,25	5,39	165,45
380	380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,40
		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	0,63	70,14
		2 завтрак					
386	386	Кисломолочный продукт	100	2,8	2,5	4,0	50,0
		ИТОГО ДЕНЬ № 2	557	22,57	29,83	31,66	545,11
		ДЕНЬ № 3- завтрак					
11	229	Рыба тушеная с овощами в томате	100	7,88	4,14	3,74	82,78
128	128	Картофельное пюре	150/7	3,26	9,62	18,89	181,5
31	377	Чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66
		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	0,63	70,14
		ИТОГО ДЕНЬ № 3	494	22,52	16,34	38,78	449,08
		ДЕНЬ № 4 - завтрак					
224	1	Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	180/15	13,43	11,79	70,62	443,25
376	1	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
1	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0
		ИТОГО ДЕНЬ № 4	435	15,85	19,3	99,47	635,07
		ДЕНЬ № 5-завтрак					
273	273	Котлета из мяса рубленая с молочным соусом	100	3,01	7,84	8,86	119,0
1	309	Макароны отварные	150	13,15	14,02	86,89	504,76
31	377	Чай с лимоном	200/7	9,02	2,28	15,42	114,66
		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	0,63	70,14
		ИТОГО ДЕНЬ № 5	487	24,54	21,47	111,8	808,56
		ДЕНЬ № 6- завтрак					
173	2	Каша пшеничная вязкая молочная	200	7,9	10,8	46,5	308,18
376	1	Чай фруктовый с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157,0
		ИТОГО ДЕНЬ № 6	450	13,76	18,4	75,29	521,0
		ДЕНЬ № 7- завтрак					
185	3	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	180/20	5,47	5,78	49,64	272,99

383	383	Какао с молоком	200	3,67	2,6	25,09	138,4
		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	0,63	70,14
		ИТОГО ДЕНЬ № 7	430	11,5	8,68	75,36	481,53
		ДЕНЬ № 8-завтрак					
173	2	Каша овсяная вязкая молочная	200	7,9	10,8	46,5	308,18
376	1	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
3	3	Бутерброд с сыром	30/10/1 5	5,8	8,3	14,83	157,0
		2 завтрак					
		сок	200	1,0	-	20,2	84,8
		ИТОГО ДЕНЬ № 8	655	14,76	19,12	95,49	605,80
		ДЕНЬ № 9-завтрак					
222	1	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180/30	18,54	15,66	32,04	344,25
1	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0
380	380	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		ИТОГО ДЕНЬ №9	450	20,96	23,17	60,89	536,07
		ДЕНЬ № 10- завтрак					
259	259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,67	18,94	345,78
71	71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
		Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	0,63	70,14
376	1	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
		2 завтрак					
338	338	Фрукт свежий	150	0,6	09,6	14,7	70,30
		ИТОГО ДЕНЬ № 10	640	22,19	21,71	50,51	555,24

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал
1 день	13,76	18,4	95,29	521,0
2 день	22,57	29,83	31,66	545,11
3 день	22,52	16,34	38,78	449,08
4 день	15,85	19,3	99,47	635,07
5 день	27,54	21,47	111,18	808,56
6 день	13,76	18,14	75,29	521,0
7 день	11,5	8,68	75,36	481,53
8 день	14,76	19,12	95,49	605,80
9 день	20,96	23,17	60,89	536,07
10 день	22,19	21,71	50,51	555,24
Итого за 10 дней	185,41	196,42	714,54	5658,46

Примечание:

- согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
- согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.