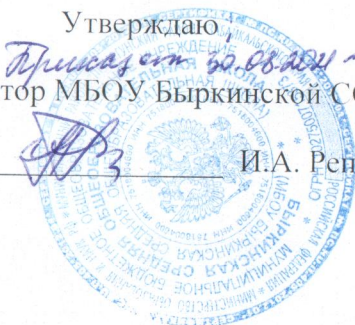


Утверждаю
Присаж ст 00.08.001 4013
Директор МБОУ Быркинской СОШ



И.А. Репина

Примерное перспективное меню школьных завтраков на 12 дней

для детей 11-17 лет

МБОУ Быркинская СОШ на 2021-2022 учебный год

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р Мд	Ре	
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-														
Обед														
45М/ссж	Салат из белокочанной	100	0,92	2,05	4,62	68,7	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
232М/330М /ссж	Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай)	120	10,79	7,73	4,72	175,52	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93.	20,28	0,41
125М/ссж	Картофель	230	2,98	4,21	24,03	224,23	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	107,46	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,06	0,80		54,93	4,80	0,48	7,0	0,4
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед за Понедельник-1			24,37	14,44	86,05	679,03	0,45	52,21	5,90	5,33	138,87	361,83	110,31	

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Вторник-1														
Обед														
73М/ссж	Икра кабачковая	100	1,05	2,22	5,46	78,31	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
297М/ссж	Фрикадельки из кур	120	13,64	12,93	6,76	264,37	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	230	5,85	2,86	37,40	305,08	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,19	0,04	22,30	97,48	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед Вторник-1			26,13	20,3	101,87	905,06	0,35	56,68	70,70	4,47	82,92	282,22	72,22	5,07

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Среда-1														
Обед														
63К/ссж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	100	0,54	5,68	4,90	123,38	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
267К/ссж	Гуляш из говядины	120	13,88	14,90	3,47	271,28	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	230	8,49	6,56	38,34	377,21	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,40	0,13	17,97	88,27	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед Среда-1		550	15,45	28,04	94,26	1003,76	0,52	81,5	82,99	6,65	32,6	460,55	200,67	9,57

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Четверг-1														
Обед														
21К/ссж	Винегрет с сельдью	100	3,33	5,65	4,14	135,3	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04	0,61
277К/ссж	Говядина* в кисло-сладком соусе	120	14,23	13,75	5,91	275,25	0,08	1,80		1,27	14,16	148,05	19,18	2,17
312М/ссж	Картофельное пюре	230	3,28	3,99	22,18	224,23	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
	Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	92	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед Четверг-1		550	26,88	24,33	80,3	870,4	0,42	68,79	24,60	4,44	112,99	396,27	106,83	8,50

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Пятница-1															
Обед															
	66М/ссж	Салат из моркови с изюмом	100	0,77	0,07	10,16	76,2	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
	248К/ссж	Рыба запеченная с томатами	120	9,64	4,91	1,53	119,53	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
	380К	Соус сметанный 30К	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10
	321М/ссж	Капуста тушеная	230	3,91	2,39	14,99	152,84	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
	349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	107,46	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед Пятница-1			390	18,94	8,24	77,98	684,96	0,36	95,42	49,60	4,66	255,01	358,51	116,15	4,76

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Суббота -1															
Завтрак															
	177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	230	7,98	8,19	43,41	322,55	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
	382М/ссж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	115,61	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
		Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак				18,48	15,81	87,54	625,64	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2															
Понедельник-															
Обед															
49М/ссж		Салат витаминный	100	0,65	4,14	5,62	105,18	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
294М/ссж		Котлеты рубленые из птицы с маслом	120	14,11	19,50	13,89	384,17	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64
302М/ссж		Рис отварной	230	3,81	3,08	40,01	311,19	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
350М/ссж		Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,19	0,04	22,30	97,48	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед Понедельник-2				23,9	27,51	111,69	1041,64	0,30	62,07	88,23	5,79	58,56	311,20	89,01	4,91

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Вторник-2															
Обед															
Б0М/ссж		Салат из моркови с яблоком и клюквой	100	0,58	3,11	4,32	81,68	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
102М/ссж		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	230	6,03	4,57	15,59	147,09	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
348М/ссж		Компот из яблок	200	0,06	0,06	15,34	69,37	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед Вторник -2				11,81	8,49	64,84	441,76	0,35	15,24	6,70	4,31	66,51	204,33	77,46	4,66

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Среда-2															
Обед															
63К/ссж		Салат из свеклы с черносливом	100	0,81	3,08	6,92	98,48	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
260М/ссж		Гуляш из говядины*	120	13,88	14,90	3,47	271,68	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
143М/ссж		Рагу из овощей	230	3,00	8,10	16,67	234,31	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	1,18
342М/ссж		Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	102,16	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за обед Среда-2				21,70	26,91	78,86	850,25	0,34	48,88	23,80	6,78	150,95	342,11	106,98	6,35

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Четверг-2															
Обед															
51М/ссж		Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	0,92	3,07	8,12	106,78	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85
288М/330М/ссж		Куры тушеные в соусе	120	14,61	14,61	2,46	266,94	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171 М/ссж		Каша гречневая рассыпчатая	230	8,49	6,56	38,34	377,21	0,29		24,00			201,68	134,07	4,51
		Сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	92	0,02	36,00		0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
		Фрукты (яблоки)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00		0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
Итого за обед Четверг-2				30,86	25,99	116,27	1080,55	0,6	62,16	88,3	4,64	126,56	476,51	217,04	15,52

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Пятница-2															
		Обед													
	63М/ссж	Салат из моркови с курагой	100	0,99	0,07	8,64	66,83	0,04	2,84		0,54	23,64	37,36	26,06	0,56
	338К/ссж	Шницель рубленый куриный	120	16,24	4,89	13,25	299,89	0,13	1,37	27,00	0,94	41,11	139,18	21,66	1,26
	125М/ссж	Картофель	230	2,98	4,21	24,03	224,23	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
	350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,19	0,04	22,30	97,48	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
		Итого за обед Пятница-2	550	25,54	9,97	97,80	832,05	0,47	69,61	48,80	2,98	113,71	352,19	114,63	5,42

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
Суббота-2															
		Завтрак													
	175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	230	5,04	6,34	30,94	257,58	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
	15М	Сыр порционный	30	3,07	3,45	0,37	90	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	382М/ссж	Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	115,61	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
		Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
		Итого за Завтрак Суббота-2		15,34	14,36	82,27	638,17	0,22	16,96	72,02	0,53	462,13	404,68	84,86	5,58