

Утверждено

Директор МБОУ Быркинской СОШ

И.А. Репина



Примерное перспективное меню школьных завтраков на 12 дней

для детей 11-17 лет

МБОУ Быркинская СОШ на 2020-2021 учебный год

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,9	12,00	0,05	4,9		0,01	17	30	14	0,5
260М/ссж	Гуляш из говядины*	120	18,50	19,86	4,62	271,68	0,09	5,4		2,58	14,58	193,6	27,6	2,89
302М/ссж	Рис отварной	200	5,08	4,10	53,30	270,6	0,05		18,66	0,33	7,61	109,54	36,04	0,73
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	20	0,16	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	60,00	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
Итого за Завтрак		680	31,49	40,88	111,95	785,74	0,25	13,6	78,66	3,13	116,94	394,43	87,56	5,12

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник-1														
Завтрак														
	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла	100	1,48	7,09	4,01	95,19	0,03	32,90	0,00	3,20	137,29	30,81	14,27	0,57
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	250	9,97	10,23	54,26	350,6	0,27	0,71	41,87	0,30	173,41	251,42	66,76	2,01
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,98	3,16	17,45	115,61	0,02	0,60	10,13	0,01	125,68	119,11	32,88	1,00
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,9	0,74	90,00	0,02	0,24	69,00	0,16	300,00	192,00	13,5	0,30
	Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	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		720	29,37	27,98	126,76	736,9	0,44	73,25	121	3,87	839,38	665,27	143,21	4,46

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда-1														
Завтрак														
71М	Помидоры СВ. порционные	100	1,1	0,20	3,8	24	0,05	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
320К/ссж	Куриное филе запечённое	120	34,90	12,60		221,25	0,14	3,17	63,46	2,53	27,12	254,96	30,44	2,10

145М	Картофель, тушеный с луком	230	4,807	16,215	32,361	299	0,23	27,577	18,4	6,509	50,899	129,858	43,953	1,863
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,80	40,59	0,00	2,67		0,01	7,86	10,22	5,47	0,94
	Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,90	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50
Итого за Завтрак		740	50,787	33,225	117,761	800,24	0,54	59,297	91,24	10,299	192,509	552,148	111,683	6,783

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1															
Четверг-1															
Завтрак															
71М		Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,9	12,00	0,05	4,9		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
299К/ссж		Ежики мясные	120	15,97	16,77	12,26	263,88	0,06	2,93		2,18	19,45	185,44	28,21	2,50
309М/ссж		Макаронные изделия отварные	230	8,97	4,38	57,34	305,08	0,138		18,40	1,27	18,23	72,43	13,11	1,31
377М/ссж		Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,80	40,59	0,00	2,67		0,01	7,86	10,22	5,47	0,94
		Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		690	32,69	21,66	124,1	675,05	0,308	11,30	17,40	3,56	130,54	353,02	65,59	5,73	

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1															
Пятница-1															
Завтрак															
71М		Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,9	12,00	0,05	4,9		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
288М		Куры отварные с маслом	120	34,90	12,60	0,68	230,88	0,14	4,58	91,73	0,56	35,46	268,22	32,54	2,24
171М/ссж		Каша гречневая рассыпчатая	250	14,15	10,93	63,90	410,01	0,48		40,00	3,00	26,55	336,13	223,45	7,51
377М/ссж		Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,80	40,59	0,00	2,67		0,01	7,86	10,22	5,47	0,94
		Хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
Итого за Завтрак		710	56,80	24,04	119,08	746,98	0,72	12,75	131,73	3,67	137,87	685,77	279,06	11,55	

День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1															
Суббота -1															
Завтрак															
71М		Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,9	12,00	0,05	4,9		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
239М/331		Тефтели рыбные	120	13,86	11,04	14,46	213,22	0,21	3,48	28,26	3,52	52,40	154,89	28,00	0,89

Суббота-2														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,05	4,9		0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
29Ш/ссж	Плов из птицы (индейка)	250	27,05	33,13	47,01	595,37	0,13	5,75	11,37	4,03	31,9	336,7	62,43	2,6
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,18	0,07	14,87	64,54	0,00	55,55	45,38	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	хлеб пшеничный	40	7,0	0,4	42,8	53,5	0,08	1,00			85,00	68,67	6,00	0,60
Итого за Завтрак		590	34,93	33,7	106,58	725,41	0,26	67,2	56,75	4,34	137,23	436,31	83,37	3,9