

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков
для учащихся (с 7 до 11 лет)Муниципального общеобразовательного учреждения Нижне-Шахтаминской
основной общеобразовательной школы
на 2020-2021 год**

День: первый

Возрастная категория: 7-11лет

№	приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценно сть	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша рис. на мол.	200,0	6,33	9,5	29,88	173,1	0,175	0,075	0,075	4,5	188,7	32,1	173,1	0,54
2.	Яйцо варёное	50,0	3,10	1,87	3,17	39,50	0,24	0,08	-	-	29,0	2,5	46,0	1,45
3.	Сыр	10,0	2,68	2,73	-	36,10	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78,0	-
4.	Масло сливочное	10,0	0,06	4,12	0,09	74,80	0,06	0,005	-	-	-	-	-	-
5.	Кофейный напиток молочный	200,0	4,2	3,2	21,72	149,1	0,075	0,54	-	-	180	21,0	142,5	0,15
6.	Хлеб пшеничный	50,0	4,15	0,65	24,05	113,50	-	0,13	0,15	-	28,0	23,5	82,0	1,0
	ИТОГО завтрак		20,52	22,07	78,91	586,1	0,588	0,848	0,225	4,5	565,5	79,1	521,6	3,14

День: второй

Возрастная категория: 7-11лет

№	приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценно сть	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Вареники ленивые со сметанным соусом	200,0	16,26	11,7	36,95	212,55	0,15	0,175	-	-	129,2	13,1	224,6	1,24
2.	Чай	200,0	0,04	-	16,89	60,1	-	10,04	-	4,0	4,0	1,2	2,2	0,06
3.	Хлеб пшеничный	50,0	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,150	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
4.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,06	-	0,150	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		20,5	20,6	77,98	460,95	0,21	10,37	0,150	4,0	161,2	61,3	390,8	3,3

День: третий

Возрастная категория: 7-11 лет

№	приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценно сть	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Сосиска отварная	80,0	5,15	5,95	0,20	100,0	-	-	-	-	3,5	7,5	68,5	0,95
2.	Оладьи с яблоками	100,0	31,9	11,93	27,3	331,1	0,06	0,23	6,0	3,1	60,0	31,8	85,8	2,52
3.	Кефир	200,0	5,01	1,01	33,40	172,0	-	-	-	-	144,0	16,8	114,0	0.12
4.	Хлеб	50,0	4,15	0,65	24,05	113,5	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО завтрак		46,21	19,54	84,95	716,6	0,06	0,38	6,0	3,1	235,5	103,0	432,3	5,59

День: четвёртый

Возрастная категория: 7-11лет

№	приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценно сть	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Печень в кляре	80,0	7,06	5,54	49,49	50,03	0,010	3,05	1,05	0,84	32,34	15,1	120,8	0,83
2.	Картофельное пюре	100,0	3,76	4,12	34,03	150,33	-	0,091	2,1	9,75	10,4	22,1	49,4	1,17
3.	Помидоры солёные	30,0	0,48	-	0,33	2,10	-	0,009	0,45	1,41	6,6	3,9	7,8	0,27
4.	Чай с сахаром	200,0	-	-	19,96	74,80	0,06	-	-	-	-	-	-	-
5.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	24,05	113,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	Масло сливочное	10,0	0,06	4,12	0,09	74,80	0,060	-	0,15	-	-	-	-	-
	Сыр	20,0	5,36	5,46	-	77,20	0,038	0,018	-	-	139,8	-	78,0	-
	ИТОГО завтрак		20,9	20,09	128,0	542,8	0,168	3,32	3,75	12,0	217, 14	88,10	420,0	4,27

День: пятый

Возрастная категория: 7-11 лет

№	приём пищи, наименование блюد, продукты	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Пудинг творожный с вареньем (джем)	180,0	26,80	16,0	38,67	505,9	0,03	0,00 5	0,07 5	-	129,1	5,1	161,9	1,17
2.	Чай с лимоном	200,0	0,04	-	21,88	70,8	-	0,00 4	-	4,0	4,0	1,2	2,2	0,06
3.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	24,05	113,5	-	0,15 0	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
4.	Сыр	20,0	5,36	5,46	-	77,20	0,038	0,01 8	-	-	139,8	-	78,0	-
5.	Масло сливочное	5,0	0,03	4,12	0,09	74,80	0,03	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		36,4	26,43	84,69	842,2	0,098	0,2	0,07 5	4,0	300,9	53,3	406,1	3,23

День: шестой

Возрастная категория: 7-11 лет

№	приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценно сть	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша гречневая на молоке	200,0	7,98	5,98	33,12	174,8	0,075	0,23	0,15	1,50	196,5	54,9	87,3	143,19
2.	Омлет	50,0	7,2	5,32	1,67	131,36	0,37	0,08	0,065	0,2	86,0	9,8	254	2,92
3.	Чай	200,0	-	-	19,96	74,80	0,06	-	-	-	-	-	-	-
4.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,060	-	0,15	-	-	-	-	-
5.	Хлеб	50,0	4,15	0,85	24,05	113,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО завтрак		19,39	20,40	78,9	569,3	0,565	0,46	0,365	1,70	310,5	111,7	505,3	146,1

День: седьмой

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюد, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		А	В1	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак													
1.	Котлета мясная натуральная рубленая	80,0	8,23	7,89	0,86	167,6	0,01	0,082	6,35	0,84	12,2	19,2	171,9	2,37
2.	Капуста тушёная	100,0	4,9	7,34	11,7	130,9	-	0,034	0,98	13,2	21,3	6,0	13,5	0,48
3.	Яйцо варёное	50,0	3,01	2,45	0,21	47,10	0,18	0,042	-	-	37,2	4,2	141,0	1,74
4.	Чай с лимоном	200,0/20	0,04	-	21,88	70,8	-	0,004	-	4,0	4,0	1,2		
5.	Масло сливочное	10,0	0,06	8,25	0,09	74,80	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
6.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	24,05	113,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО завтрак		20,39	34,67	58,79	604,7	0,25	0,312	7,48	48,24	102,7	77,6	490,4	6,59

День: восьмой

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак													
1.	Сырники с изюмом и джемом	100,0	9,51	9,86	17,39	286,22	0,12	0,04	0,03	-	118,47	29,36	143,22	2,49
2.	Каша пшенная молочная	150,0	5,80	9,07	25,74	78,2	0,075	0,075	0,15	1,50	189,0	47,10	198,3	0,36
3.	чай	200,0	-	-	19,96	74,80	0,06	-	-	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	24,05	113,50	0,06	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	1,8
5.	Масло сливочное	10,0	0,06	0,25	0,09	74,80	-	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		19,52	20,03	67,3	552,7	0,255	0,27	0,33	1,50	335,47	123,5	505,5	4,65

День: девятый

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№	Приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг.)				Минералы			
			Б	Ж	У		А	В ₁	Е	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Завтрак													
1.	Макароны, запеченные с сыром	150,0	9,06	10,11	27,83	206,65	0,21	0,055	-	-	300,55	19,5	162,2	1,38
2.	Кефир	200,0	2,50	3,0	18,70	122,0	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Печенье	30,0	3,18	0,39	2,14	24,80	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Хлеб	100,0	4,15	0,85	24,05	113,50	0,06	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	1,8
5.	Масло слив.	10,0	0,06	4,25	0,09	74,80	0,06	-	0,15	-	-	-	-	-
	ИТОГО завтрак		19,0	18,6	94,68	612,6	0,33	0,209	0,15	4,0	332,6	67,7	326,2	3,18

День: десятый

Возрастная категория: 7-11 лет

№	приём пищи, наименование блюд, продукты	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценно сть	витамины (мг)				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ккал	А	В ₁	Е	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Тефтели мясные паровые	80,0	11,41	11,17	28,95	180,72	0,155	0,086	1,15	-	24,83	20,98	152,41	2,04
2.	Соус томатный	30,0	0,58	2,01	2,64	24,2	-	0,008	1,35	3,4	1,58	1,78	2,2	0,12
3.	Свекла тушеная	150,0	2,18	-	6,14	128,11	-	0,45	6,15	19,48	106,4	23,10	98,4	1,34
4.	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200,0	1,65	1,31	22,86	137,30	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Хлеб пшеничный	100,0	4,15	0,85	24,05	143,50	-	0,15	-	-	28,0	47,0	164,0	2,0
	ИТОГО завтрак		19,96	15,34	84,64	613,8	0,155	0,694	8,65	22,9	160,8	92,86	417,0	5,6