

Утверждаю:

Директор школы:



Тыкайло Г.И.

Примерное 10-ти дневное меню для детей 1-4 классов, нуждающихся в дополнительной мере социальной поддержки, в МБОУ «Максатихинская СОШ №2» (на сумму 70,38 руб)

Основание: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г.

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Завтрак:													
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
685/684	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
	Печенье	100	7,00	13,00	56,00	230								
	Итого:	550,00				759,80								
2	Завтрак:													
358	Сырники со сметаной	200/15	27	18	19	360,00	0,12	0,6	0,400	2,8	240,2	340	38,6	1,2

693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40		133,33	124,56	25,56	2,00
19	Йогурт	115-125	6,25	4,00	4,38	85,00								
	Итого:	530-540				570,11								
3	Завтрак:													
340	Омлет	200	20,0	25,09	3,6	320,18	0,14	0,4	0,6	7	162,2	389,2	28,8	4,6
428	Колбаса порционно	50	6,4	11,1	0,2	128,50	0,11							
685/ 684	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60	0	0,03	0	0	11,10	2,80	1,40	0,28
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
15	Сыр	20	4,64	5,91		72,00	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20
338	Яблоко свежее	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00								
	Итого:	610-660				779,48								
4	Завтрак:													
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,23
693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,06	1,33	24,40		133,33	124,56	25,56	2,00
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
338	Апельсин	100	0,8	0,18	8,12	41,9								
	Итого:	540				653,21								
5	Завтрак:													
400	Оладьи со сметаной	185/15	18,19	16,44	75,94	527,06	0,12	0,86	0,400	2,8	246,73	340	63,99	2,27
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
19	Йогурт	115-125	6,25	4,00	4,38	85,00								
	Итого:	515-525				712,66								
6	Завтрак:													
302	Каша рисовая	200	5,92	3,96	42,82	228,00	0,06	0,96	14,80	0,12	128,27	154,44	36,46	0,40
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,30			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00			40,00	0,11	2,40	3,00		0,20
15	Сыр	20	4,64	5,91		72,00	0,01	0,15	52,00	0,11	176,00	100,00	7,00	0,20

