


СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в Завьяловском,
Баевском, Мамонтовском, Родинском,
Романовском и Ребрихинском районах


/В.А. Шабанова/
по месту в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Алтайскому краю в Завьяловском,
Баевском, Мамонтовском, Родинском, Романовском и
Ребрихинском районах
№5 СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Зеленорошинская СОШ»

/Г.А. Панина/

**Двухнедельное меню завтраков для учащихся 5-11 классов
МКОУ «Зеленорошинская СОШ»
Ребрихинского района Алтайского края**

сш. Саудагобе Е. С.

1 неделя

1 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
184	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,98	7,48	20,83	167,30	0,05	1,30			121,95		21,57	0,28
943	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33	0,01	3,67			112,55			18,42
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84			20			0,9
	Йогурт (шт)	125	7	3,13	5,13	77	0,04	1	0,03		150	120	18,75	0,13
	Итого	620	26,73	19,81	73,67	574,43	0,31	6,95	52,03		580,5	220	47,32	19,93

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	174,02	0,18	24,22	34		49,3	115,46	37	1,34
608	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,125	0,19			43,75	166,38	34,38	1,5
66	свекла припущенная порц	80	0,86	3,65	5,02	93,9	0,01	5,7			21,09			0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18

	Хлеб	75	6,6	1,9	40,0	200,0	0,2	0,84			20			0,9
	Масло сливочное порц	20	0	16,4	0,2	150	0,0	0,0	118		10,40	4		0,0
	Итого	655	25,59	50,21	77,55	940,87	0,525	32,03	152		142,19	256,16	62,7	4,42

3 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
679	Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,867	9,357	50,603	305	0,22	2,448	28		242,5	179,24	63,12	2,06
951	Кофейный напиток	200	1,20	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54			50,16			0,06
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200,00	0,41	0			30,1			0,9
	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	52,8	0,03	12			19,2			2,64
	Итого	595	24,787	24,187	113,883	685,95	0,68	15,128	80		517,96	279,24	70,21	5,86

4 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
93	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,36	0,08	-	28		1,55	49,56	28,16	1,55
301	Птица тушеная	100	12,75	22,45	1,4	345,31	0,05	0,02	43		54,5	132,9	20,30	2,14
126	Икра морковная	80	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12			30,64	70	41,28	3,48
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96			89,71			0,46
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200,00	0,41	0			30,1			0,9
	Йогурт (шт)	125	7	3,13	5,13	77	0,04	1	0,03		150	120	18,75	0,13
	Итого	780	40,77	46,2	113,13	1049,86	0,66	7,1	71,03		356,5	372,46	108,49	8,66

5 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
679	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,38	64,16	0,62	230,43	0,24	-	0,02		91,11	278	90	5,26
286	Тефтели мясные	100	9,5	11,7	12,34	278,75	0,07	1,13	51		23,88	141,4	28,40	0,93
15	нарезка из свежих помидор и огурцов	80	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42			11,21	32,88	17,79	0,84
874	Кисель из смеси сухофруктов с вит С	200	1,36	0	29,02	121,52	0	1,08						4,57
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	Итого	655	23,72	92,74	87,95	909,8	0,79	22,77	103,02		332,3	552,28	143,19	12,7

6 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
87	Суп рыбный с горбушей (св/мор)	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15		51,07	176,52	47,35	1,01
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	86,00	0,01	3,67			112,55			18,42
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	Масло сливочное порц	20	0	16,4	0,2	150	0,0	0,0	118		10,40	4		0,0
	Банан	100	0,48	0,48	11,76	52,8	0,03	12			19,2			2,64
	Итого	645	22,2	33,8	75,26	656,05	0,55	24,78	133		223,32	180,52	47,35	22,97

**2 неделя
1 день**

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
168	Каша манная на молоке с сахаром, маслом слив.	200	3,4	3,96	27,83	197	0,03		20		10,70	38,6	7,9	0,47
379	Кофейный напиток	200	1,4	2,00	22,4	116	0,02	0,54			0	45	7	0,08
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Йогурт (шт)	125	7	3,13	5,13	77	0,04	1	0,03		150	120	18,75	0,13
	Итого	620	25,04	22,11	96,61	633,8	0,51	1,68	72,03		366,8	303,6	40,65	1,78

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
694	Картофельное пюре	180	1,75	12,53	2,84	164,7	0,03	1,01			37,58		17,79	0,615
336	Капуста свежая нарезка	100	1,14	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95			44,67	24,71	13,16	0,54
608	Котлета мясная	100	15,55	6,66	3,14	173,05	0,1	0,15	28,75		43,75	166,25	32,13	1,5
	хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
874	Кисель с вит С	200	1,36	0	29,02	121,52	0	1,08						4,57

	Итого	655	28,4	31,39	84,9	755,17	0,56	37,19	28,75		156,1	190,96	63,08	8,125
--	--------------	------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------	--------------	--------------	--	--------------	---------------	--------------	--------------

3 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая на молоке из хлопьев овсяных	200	3,5	3	14,6	276,74	0,071	0,61		0,289	79,3		26,3	0,578
868	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	Банан	100	2,26	0,76	28,5	141,76		15			12		63	0,9
	Итого	595	17,46	16,5	80,45	6785,5	0,531	13,83	52	0,289	311	103,6	33,3	4,498

4 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
304	Рис отварной рассыпчатый	200	2,16	0,5	24,87	116	0,39	0			98,84			2,39
245	Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16		0,41		0,1	44,29	294,74	19,83	0,02
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,01	3,67			112,55			18,42
	масло слив.порц	20	0	16,4	0,2	150	0,0	0,0	118		10,40	4		0,0
	Итого	595	37,61	27,23	82,19	729,82	0,81	4,08	118	0,1	287,38	298,7	19,83	22,16

5 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
688	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	-	28		1,55	49,56	28,16	1,55
608	Биточки мясные	100	15,55	6,66	3,14	173,05	0,1	0,15	28,75		43,75	166,25	32,13	1,5
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
13	Огурцы свежие нарезка	50	0,4	0,1	1,3	7	1,5	10			30			0,6
122	Компот из с/ф с вит «С»	200	0,24	0	12,84	94,20	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Пряник	15	0,4	0,28	8,25	35	0,07				9			0,6
	Итого	640	32,55	20,18	102,04	733,85	2,17	11,23	28		120,8	53,16	60,29	32,58

6 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
106	Каша гречневая жидкая молочная с маслом слив. и сахаром	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,77	0,02		17,3	278	90	5,26
943	Чай сладкий с вит С	200	0,2	0	14	28		1,08			6			0,4
	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	100	7	0,20
	Хлеб	75	8,6	7,12	41,25	200	0,41	0			30,1			0,9
	Груша	100	0,6	0,46	14,7	68,27	0,03	7,5			17,5		18	3,46

	Итого	595	23,98	20,96	117,73	776,33	0,69	9,49	52,0 2	2469 6	378	113	9,4
--	--------------	-----	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------------	-------------------	------------	------------	------------