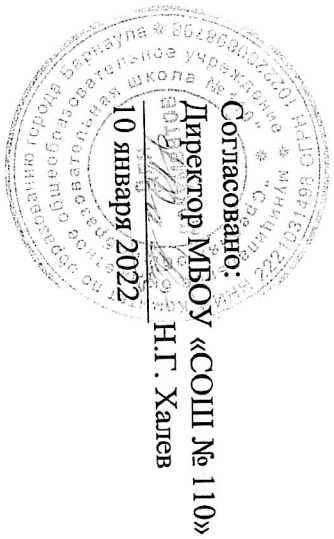


Директор МБОУ "СОШ № 110"
 Неделеи: Перова
 Сезони: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С 1 ПО 4 КЛАСС (Завтрак)
1 НЕДЕЛЯ



Согласовано:
 Директор МБОУ «СОШ № 110»
 Н.Г. Халиев

№ п/п	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины (мг)					
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С			
ЗАВТРАК																	
14	Масло (порциими)	20	75	0,15	8,25	0,08	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038					
174	Каша молочная рисовая	210	307	7,82	3,95	60,02	292,8	44,06	105,2	1,46		0,017					
685	Чай с сахаром и лимоном	200	52	0,18		12,2	14,4	5,4	7,2	0,72							
560	Булочка "Росийская"	70	69	2,5	1,62	16,26	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8	4,2	0,04				
	Итого	500	503	10,65	13,82	88,56	316,2	59,7	141,9	2,8	7,859	4,238	0,057	0			

День: Вторник
 Неделеи: Перова
 Сезони: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ п/п	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины (мг)					
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротин	В1	С			
ЗАВТРАК																	
ТТК2758	Биточек из горбуши	90	238	21	12,42	9,9	32	27	158	1,10		341	0,05	1,4			
520	Пюре картофельное	150	189	3,2	8,03	21,64	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4			
686	Чай с сахаром	200	56	0,186	0,006	12,38	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4			
	Батон школьный	30	71	2,28	0,14	14,8	6	4,2	19,2	0,36			0,04				
523	Маринада овощной	60	28	0,7	0,052	3,68	7,2	10,1	14,67	0,187			0,187	1,33			
	Итого	530	582	27,366	20,648	62,4	103,38	77,42	282,89	3,435	0	341,187	0,269	10,53			

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины (мг)		
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В-классы	В1	С
ЗАВТРАК														
770	Творожная запеканка с джемом	200	363	16,2	11,46	97,8	299,25	53,38	413,82	2,05	158,5		0,13	0,84
ТТКО51	Компот из ягод с витамином С	200	90	0,4		29,9	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	71	2,28	0,14	14,8	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
560	Булочка "Российская"	70	69	2,5	1,62	16,26	7,8	10,2	27,6	0,6	7,8		4,2	0,04
	Итого	500	593	21,38	13,22	158,76	322,05	71,38	472,82	3,15	156,3	4,2	0,21	6,56

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Зимне-весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины (мг)		
				Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В-классы	В1	С
ЗАВТРАК														
21	Закуска из овощей	60	42	0,52	3,6	2,58	13,8	8,4	14,4	0,36		12	0,012	1,5
433	Плов с мясом птицы	230	388	17,04	21,16	38,21	49,15	43,66	188	1,9		0,003	0,014	3,88
700	Напиток из черной смородины с вит С	180	68	0,9		16,38	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6
	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	500	569	20,74	25	71,97	81,55	63,46	234,2	3,16	0	35,403	0,084	8,98

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С
ЗАВТРАК														
348	Овощное рагу	200	49,2	0,14	0,6	9,6	7,6	5,4	130	1,6	20	442,18	0,13	16
733	Фрикадельки с соусом	90	268,8	15	22,5	14,54	28,13	26,25	105	2,06	0,038	0,038	0,093	0,75
160	Кофейный напиток	180	117	1,26	1,8	20,16	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	71	2,28	0,24	14,8	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого	500	506	18,68	25,14	59,1	124,53	89,85	261,4	4,74	20,038	442,218	0,263	16,75

День: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: Зимне-весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет.

№ реч.	Наименование продукта	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины (мг)				
				Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С
ЗАВТРАК														
97	Сыр порционный	40	71	4,9	5,7									
таблица №4	Каша молочная манная с маслом	210	271	6,1	11,3	33,5	29,4	44,1	107,1	1,47			0,017	
700	Напиток клюквенный	200	88	0,09		22,41	14,4	5,4	7,2	0,72				
560	Булочка "Российская"	70	69	2,5	1,62	16,26	7,8	10,2	27,6	0,6			7,8	4,2
	Итого	520	499	13,59	18,62	72,17	316,2	59,7	141,9	2,79	7,8	4,2	0,057	0