



Примерное двухнедельное меню
МБОУ "Владиславовская ОШ"

И.о.Директора МБОУ "Владиславовская ОШ"

Утверждаю

Составлен по сборнику рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Сборник технологических нормативов под редакцией М.П.Могильной и В.А.Тугильяна

Школьники от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюд | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | В1, мг. | С, мг. | Fe, мг. | Са, мг. | А, мг. | Mg, мг. | P, мг. | PP, мг. |
|-------------------------------------|------------|----------------------------------|------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|
| | | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| Неделя:1 Сезон:осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | |
| 352 | ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная вязкая | 200 | 7,82 | 9,74 | 46,5 | 288,7 | 0,016 | 0,172 | 0,088 | 17,272 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 353 | ЗАВТРАК | Бутерброд с сыром | 25/18 | 6,38 | 10,71 | 12,77 | 159,84 | 0,055 | 0,465 | 0,65 | 175,65 | 0,065 | 8,33 | 89,99 | 0,755 |
| 354 | ЗАВТРАК | Яйцо куриное отварное | 40 | 5,2 | 4,8 | 4 | 62,8 | 0,032 | 0,18 | 0 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 355 | ЗАВТРАК | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 2,8 | 0,08 | 3,1 | 0 | 0,84 | 0 | 0 |
| 356 | ЗАВТРАК | Яблоко свежее | 50 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 0 |
| ДО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя:1 Сезон:осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | |
| 357 | ЗАВТРАК | Плов из курицы | 180 | 5,62 | 8,86 | 36,26 | 239,78 | 0,06 | 0,12 | 0,26 | 62,4 | 0,02 | 29,96 | 123,24 | 2,2 |
| 358 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0,015 | 0 | 5,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0 |
| 359 | ЗАВТРАК | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1,8 | 5,09 | 9,69 | 92,93 | 0,03 | 0,05 | 44,88 | 0,66 | 53,46 | 0 | 0 | 0 |
| 360 | ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| ДО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя:1 Сезон:осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | |
| 361 | ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 200/10 | 27,49 | 19,83 | 35,08 | 430,83 | 0,004 | 0,021 | 0,028 | 0,047 | 13,721 | 0 | 2,018 | 0 |
| 362 | ЗАВТРАК | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 2,8 | 0,08 | 3,1 | 0 | 0,84 | 0 | 0 |
| 363 | ЗАВТРАК | Бананы свежие | 100 | 2,25 | 0,75 | 31,5 | 142,5 | 0,06 | 0,075 | 15 | 0,9 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| ДО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя:1 Сезон:осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | |
| 364 | ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,8 | 7,16 | 49,18 | 289,44 | 0,012 | 0,004 | 0 | 0,132 | 1,688 | 0 | 0 | 0 |
| 365 | ЗАВТРАК | Компот из яблок | 200 | 0,18 | 0,09 | 26,82 | 108,81 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,22 |
| 366 | ЗАВТРАК | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1,8 | 5,09 | 9,69 | 92,93 | 0,03 | 0,05 | 44,88 | 0,66 | 53,46 | 0 | 0 | 0 |
| 367 | ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 30 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0,015 | 0 | 5,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0 |
| 368 | ЗАВТРАК | Фрикадельки из птицы или кролика | 100 | 8,1 | 7,22 | 7,86 | 127,1 | 0,064 | 0,08 | 0,872 | 0,872 | 30,712 | 0 | 0 | 0 |
| ДО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДО ЗА ДЕНЬ: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя:1 Сезон:осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | | |
| 369 | ЗАВТРАК | Картофельное отварной | 200 | 3,42 | 6,56 | 21,72 | 153,32 | 0,08 | 0,06 | 10,96 | 0,5 | 22,14 | 0 | 0 | 0 |
| 370 | ЗАВТРАК | Гуляш из куриного филе | 75/25 | 22, | 9,19 | 1,34 | 234, | 0,015 | 0,035 | 0 | 0,815 | 11,57 | 0 | 6,735 | 0 |

