

**Филиал Муниципального общеобразовательного учреждения
– средней общеобразовательной школы с. Кировское Марковского района Саратовской области -
средняя общеобразовательная школа с. Калининское Марковского района Саратовской области**

413083, Саратовская область Марковский район село Калининское ул.Центральная д.40 тел. 8-845-67-6-13-09, shkalininskoe@mail.ru

Руководитель



«Утверждаю»
И.М.Губанова

Перспективное меню (завтрак)

Для обучающихся с 7 до 11 лет

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре- ц- п.	Прием пищи, наименование блюда	М асс а по рц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 4 7	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	20 0	7, 1 6	9 , 4	2 8, 8	228	0,16	1,5 4	0,0 5	0,5 4	156	206	55	1,2 4
5 7 4	Булочка школьная	50	4 , 8	2 , 0	3 3, 5	171	0,06	0,0	0,0 1	0,9	9	36	7	0, 5
4 9 4	Чай с сахаром и лимоном	20 0	0 , 1	0 , 0	1 5, 2	61	0,0	2,8	0, 0	0,0	14,2	4	2	0, 4
Итого за завтрак			1 2, 0 6	1 1 , 4	7 7, 5 0	460,0	0,22	4,34	0,0 6	1,4 4	179,2	246,0	64	2,1 4

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре- ц- п.	Прием пищи, наименование блюда	М ас са по рц ии	Пищевые вещества (г)			Эне ргет ич еска я цен ност ь (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Ф е
2 5 3	Каша рисовая молочная	2 0 0	6, 28	11 ,8 2	37 ,0	27 9	0, 06	1, 42	0, 08	0, 28	13 1	16 9	37	0, 5 6
1 0 8	Хлеб пшеничный	5 0	3, 8	0, 4	24 ,6	11 7	0, 05 5	0, 0	0, 0	0, 55	10	32	7	0, 5 5
5 0 1	Кофейный напиток	2 0 0	3, 2	2, 7	15 ,9	79	0, 04	1, 3	0, 02	0, 0	12 6	90	14	0, 1
Итого за завтрак			13 ,2 8	14 ,9 2	77 ,5 0	47 5,0	0, 15 5	2, 72	0, 1	0, 83	26 7	29 1, 0	58	1, 2 1

День: среда

Сезон: осенне–зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
250	Каша манная молочная	200	7,7 4	11,8	35,5	279	0,08	1,4 2	0,0 8	0,76	14 0	13 6	23	0,56
108	Хлеб пшеничный	50	3, 8	0,4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
496	Какао с молоком	200	3, 6	3,3	25,0	144	0,04	1,3	0,0 2	0,0	12 4	11 0	27	0,8
Итого за завтрак			15, 14	15,5	85,1 0	540,0	0,17 5	2,7 2	0,1	1,31	27 4	27 8,0	57	1,91

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,20	0,7	297	347	38	1,0
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак			27,90	25,6	63,70	603,0	0,125	3,4	0,2	1,25	321,2	383,0	47	1,95

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ р е ц .	Прием пищи, наименование блюда	М а с а п о р ц и и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 6 0	Каша молочная «Дружба»	2 0 0	5, 2 6	11 ,6 6	25 ,0 6	226	0,08	1,3 2	0,08	0,2	126	140	30	0,56
1 0 8	Хлеб пшеничный	5 0	3, 8	0, 4	24 ,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,5 5	10	32	7	0,55
4 9 4	Чай с сахаром и лимоном	2 0 0	0, 1	0, 0	15 ,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак			9, 1 6	12 ,0 6	64 ,8 6	404,0	0,13 5	4,1 2	0,08	0,7 5	150, 2	176, 0	39	1,51

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ р е ц .	Прием пищи, наименование блюда	М а с а п о р ц и и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 5 6	Каша пшеничная молочная	2 0 0	8, 6 6	1 1 , 9	3 8, 0	294	0,14 2	1, 38	0,08	0,24	143	218	50	2,38
1 0 8	Хлеб пшеничный	5 0	3 , 8	0 , 4	2 4, 6	117	0,05 5	0, 0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
4 9 6	Какао с молоком	2 0 0	3 , 6	3 , 3	2 5, 0	144	0,04	1, 3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
Итого за завтрак			1 6, 0 6	1 5, 6 0	8 7, 6 4	554,80	0,24	2, 68	0,10	0,79	277, 00	360,0 0	84,00	3,73

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
258	Каша пшеничная молочная	200	8,72	12,8	37,1	299	0,18	1,36	0,08	0,24	1,38	20,9	55	1,46
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	1,0	32	7	0,55
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	1,26	90	14	0,1
Итого за завтрак			16,40	11,27	75,10	467,0	0,155	1,37	0,07	1,30	2,89	26,80	49	2,17

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер гетич еская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
260	Каша молочная «Дружба»	200	5, 26	11 ,6 6	25, 06	226	0,0 8	1,32	0,08	0,2	126	140	30	0,56
574	Булочка школьная	50	4, 8	2, 0	33, 5	171	0,0 6	0,0	0,01	0,9	9	36	7	0,5
494	Чай с сахаром	20 0	0, 1	0, 0	15, 2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак			1 0, 1 6	1 3, 6 6	73, 76	458,0	0,1 4	4,12	0,09	1,1 0	149,2	180,0	39	1,46

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре- ц- п.	Прием пищи, наименование блюда	М а с а п о р ц и и	Пищевые вещества (г)			Эне ргет ич еска я цен нос ть (кка л)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	С а	Р	М g	Ф е
2 9 5	Макароны отварные с сыром	1 5 0	9, 0	7, 57	25 ,5	206	0, 0 6	0, 07	0, 0 5	0, 7 5	15 5	12 6	15	0 , 8
1 0 8	Хлеб пшеничный	5 0	3, 8	0, 4	24 ,6	117	0, 0 5 5	0, 0 0	0, 0 0	0, 5 5	10	32	7	0, 5 5
4 9 6	Какао с молоком	2 0 0	3, 6	3, 3	25 ,0	144	0, 0 4	1, 3	0, 0 2	0 , 0	12 4	11 0	27	0 , 8
Итого за завтрак			15 ,7 2	15 ,9	77 ,6 0	495, 0	0, 2 7 5	2, 66	0, 1	0, 7 9	27 4	33 1, 0	76	2, 1 1

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ ре- ц- п.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энер гетич еская ценн ость (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 0 1	Омлет натуральный	130	11, 2	17, 4	3,0	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0
1 0 8	Хлеб пшеничный	50	3, 8	0, 4	24,6	117	0,05 5	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,5 5
4 9 4	Чай с сахаром и лимоном	200	0, 1	0, 0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак			15, 10	17, 8	42,8 0	390, 0	0,13 5	3,2	0,26	1,15	130, 2	236,0	25	2,9 5

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
301	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3,0	212	0,08	0,4	0,26	0,6	106	200	16	2,0
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,055	0,0	0,0	0,55	10	32	7	0,55
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4	2	0,4
Итого за завтрак			15,10	17,8	42,80	390,0	0,135	3,2	0,26	1,15	130,2	236,0	25	2,95