

Утверждаю:

Директор МБОУ ВМР «Ермаковская  
средняя школа»

Л.Ю. Козырева



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Т.А. Попова



**Примерное меню завтраков  
для обучающихся 5-11 классов  
в общеобразовательных организациях  
Вологодского муниципального района**

№ рецеп.	Наименование блюда	масса порции	пищ			Эн. цен.	витами			Минер			
			вещ (г)				мг)			вещ (мг)			
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Понедельник</b>			<b>Завтрак</b>									
306	Котлета рубленая из индейки, запеченная с соусом молочным	100	11,23	15,85	9,45	242,19	0,05	0,35	74,4	108,18	228,56	75,12	5,14
317	Макароны отварные	180	7,35	6,01	56,47	268,6	0,16	0,03	28	6,48	49,56	28,16	1,47
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,45	0	0,03	0	10	2,5	1,36	0,3
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого</b>		<b>22,6</b>	<b>22,6</b>	<b>95,95</b>	<b>659,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>102,4</b>	<b>145,66</b>	<b>375,42</b>	<b>132,84</b>	<b>9,25</b>
	<b>Вторник</b>			<b>Завтрак</b>									
304	Плов из птицы	250	148,78	22,65	41,04	557,75	0,3	1,16	73,6	46,35	240,93	53,82	2,33
	Огурец свежий	100	0,66	0	2,67	15	2	11	1	2,33	5,33	3,67	3,33
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого</b>		<b>153,56</b>	<b>23,53</b>	<b>87,63</b>	<b>774,35</b>	<b>2,42</b>	<b>13,88</b>	<b>74,6</b>	<b>84,16</b>	<b>345,46</b>	<b>89,29</b>	<b>8,94</b>
	<b>Среда</b>			<b>Завтрак</b>									
282	Котлета мясная с соусом	100/30	14,87	11,23	14,95	297,5	0,07	0	25	17,65	144,59	29	1,49
313	Греча отварная	180	15,48	10,98	69,52	438,76	0,36	0	37,8	26,67	367,06	244,5	8,2
375	Напиток клюквенный	200	0,3	0	25,4	140	0,03	5	0	17	18	10	0,7
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого</b>		<b>34,61</b>	<b>22,93</b>	<b>129,91</b>	<b>980,26</b>	<b>0,57</b>	<b>5</b>	<b>62,8</b>	<b>82,32</b>	<b>624,45</b>	<b>311,7</b>	<b>12,73</b>
	<b>Четверг</b>			<b>Завтрак</b>									
255	Биточек рыбный	100	10,47	3,02	11,18	240,3	0,08	0,27	4,44	21,33	137,33	24,3	0,7
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	237	0,17	21,79	30,6	44,37	103,92	33,3	1,2
	Огурец свежий	100	0,66	0	2,67	15	2	11	1	2,33	5,33	3,67	3,33
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	122,2	0,05	4	0	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>9,52</b>	<b>86,18</b>	<b>718,5</b>	<b>2,41</b>	<b>37,06</b>	<b>36,04</b>	<b>120,85</b>	<b>356,78</b>	<b>95,47</b>	<b>8,82</b>
	<b>Пятница</b>			<b>Завтрак</b>									
301	Гуляш из птицы	120	27,12	20,4	0	342,45	0,48	0	48	39,6	187,2	22,8	1,92
317	Макароны отварные	180	7,35	6,01	56,47	268,6	0,16	0,03	28	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	122,2	0,05	4	0	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого</b>		<b>38,87</b>	<b>27,15</b>	<b>104,28</b>	<b>837,25</b>	<b>0,8</b>	<b>4,03</b>	<b>76</b>	<b>98,9</b>	<b>346,96</b>	<b>85,16</b>	<b>6,98</b>
	<b>Понедельник</b>			<b>Завтрак</b>									
168	Каша пшеничная молочная с маслом	255	6,75	6,28	38,75	364,14	0,17	0	23,81	18,45	137,98	48,45	1,59
480	Булочка к чаю	100	9,55	21,53	12,49	325	0	0,1	0	14,5	80,5	10	0,85
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	44,45	0	0,03	0	10	2,5	1,36	0,3
	Фрукт	100	2,7	0,9	37,8	172,8	0	17,4	6	10	44	54	0,6
	<b>Итого</b>		<b>19,06</b>	<b>28,73</b>	<b>99,03</b>	<b>906,39</b>	<b>0,17</b>	<b>17,53</b>	<b>29,81</b>	<b>52,95</b>	<b>264,98</b>	<b>113,81</b>	<b>3,34</b>
	<b>Вторник</b>			<b>Завтрак</b>									
305	Котлета куриная	100	45,7	13,7	13,82	295,39	0,05	0	0	14,67	86,67	18,67	1,87
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	237	0,17	21,79	30,6	44,37	103,92	33,3	1,2
	Огурец свежий	100	0,66	0	2,67	15	2	11	1	2,33	5,33	3,67	3,33
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	122,2	0,05	4	0	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34

	<b>Итого</b>		<b>54,43</b>	<b>20,2</b>	<b>88,82</b>	<b>773,59</b>	<b>2,38</b>	<b>36,79</b>	<b>31,6</b>	<b>114,19</b>	<b>306,12</b>	<b>89,84</b>	<b>9,99</b>
	<b>Среда</b>			<b>Завтрак</b>									
237	Запеканка творожная с шоколадным соусом	200	30,16	26,75	61,28	422,5	0,156	0,18	114,4	295,36	403,52	59,02	1,79
393	Чай "Витаминный" с фруктами	200	0,12	0,02	10,2	45,5	0	2,83	0	12,8	4	2,2	0,32
	Кондитерское изделие	60	4,22	4,81	33,31	306	0,07	0,01	9	16,4	43,7	15,1	0,74
	<b>Итого</b>		<b>34,5</b>	<b>31,58</b>	<b>104,79</b>	<b>774</b>	<b>0,226</b>	<b>3,02</b>	<b>123,4</b>	<b>324,56</b>	<b>451,22</b>	<b>76,32</b>	<b>2,85</b>
	<b>Четверг</b>			<b>Завтрак</b>									
282	Шницель мясной с соусом	100	14,87	11,23	14,95	297,5	0,07	0	25	17,65	144,59	29	1,49
317	Макароны отварные	180	7,35	6,01	56,47	268,6	0,16	0,03	28	6,48	49,56	28,16	1,47
372	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого</b>		<b>26,34</b>	<b>18,12</b>	<b>115,34</b>	<b>767,7</b>	<b>0,35</b>	<b>1,75</b>	<b>53</b>	<b>59,61</b>	<b>293,35</b>	<b>88,96</b>	<b>6,24</b>
	<b>Пятница</b>			<b>Завтрак</b>									
301	Птица(индейка) запеченная	100/50	18,37	18,23	4,4	271,25	0,02	0,01	31,25	36,13	154,63	18,25	1,14
313	Греча отварная	180	15,48	10,98	69,52	438,76	0,36	0	37,8	26,67	367,06	244,5	8,2
	Огурец свежий	100	0,66	0	2,67	15	2	11	1	2,33	5,33	3,67	3,33
375	Напиток клюквенный	200	0,3	0	25,4	140	0,03	5	0	17	18	10	0,7
	Хлеб	60	3,96	0,72	20,04	104	0,11	0	0	21	94,8	28,2	2,34
	<b>Итого</b>		<b>38,77</b>	<b>29,93</b>	<b>122,03</b>	<b>969,01</b>	<b>2,52</b>	<b>16,01</b>	<b>70,05</b>	<b>103,13</b>	<b>639,82</b>	<b>304,62</b>	<b>15,71</b>

Среднесуточная ккал за 10 дней 816,03

Меню составлено в соответствии с нормативно- правовой и технико- технологической документацией ( пищевые вещества, витамины, минеральные вещества с учетом справочника « Химический состав российских пищевых продуктов» под ред. проф.Академика РАМН, И.М. Скурихина). Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012года. Для приготовления блюд из сырых овощей допускается использовать овощи урожая прошлого года( строго до марта месяца). Среднесуточная ккал за 10 дней 1425,80