

Утверждаю:
Директор МКОУ «Боровская СОШ»
_____ Анашкина Н.И.

МКОУ «Боровская средняя общеобразовательная школа»

Меню горячих завтраков 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Кол и чест в о.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	нетто	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
591	Гуляш	70		20,76	16,046	9,376	205,51	0,148	2,43	0,015	28,66	251,44	29,389	0,846
	Мясо	100		20,614	3,996	0	113,42	0,128	0	0	10,7	225,77	28,89	0,529
	Масло растительное	10		0	9,99	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	Мука	10		0,53	0,06	6,88	16,7	0,013	0	0	1,2	5,75	2,2	0,105
	Сметана	10		0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
	Лук	24		0,336	0	2,256	9,84	0,004	2,4	0	8,16	13,92	3,36	0,192
	Морковь	15		0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
405	Греча с маслом растительным	150		8,946	7,635	52,00	291,32	0,305	154,78	0	39,04	211,58	55,38	4,686
	Греча	80		8,946	2,64	52	246,37	0,305	154,78	0	39,05	211,58	55,38	4,686
	Масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	Соль	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
867	Компот с курагой	200		1,04	0	30,96	121,2	0,02	0,8	0	37,6	30,4	20,00	2,46
	Курага	20		1,04	0	11	45,4	0,02	0,8	0	37,2	30,4	20	2,4
	Сахар	20		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,54	44,73	132	0,09	0	0	15,6	49,8	33	0,96
	Сок	200		0,75	0	15,15	63,6	0,02	3	0	10,5	10,5	6,00	2,10
	Итого завтрак			36,06	24,22	152,22	813,63	5,65	161,01	0,015	126,40	553,72	143,77	11,05

День: Четверг (4 день)

Неделя: Первая

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
517	Рыба припущенная в молоке	80		17,076	1,06	4,666	99,24	0,123	4,5	0,016	62,46	263,68	64,56	0,995
	Рыба минтай	100		15,9	0,9	0	72	0,11	1,8	0,01	18	160	57	0,8
	Лук	24		0,336	0	3,256	9,84	0,004	2,4	0	8,16	13,92	3,36	0,192
	Молоко	30		0,84	0,96	1,41	17,4	0,009	0,3	0,006	36,3	27,3	4,2	0,003
326	Пюре картофельное с маслом	150		5,032	9,3868	45,468	227,62	0,265	43,24	0,112	47,34	147,49	52,96	1,969
	Картофель	250		4,3	0,86	43,25	176,3	0,258	43	0,043	17,2	124,7	49,45	1,935
	Молоко	24		0,672	0,768	1,128	13,92	0,007	0,24	0,05	29,04	21,84	3,36	0,024
	Масло сливочное	10		0,06	8,250	0,09	37,4	0	0	0,019	1,1	0,95	0,15	0,01
933	Компот из изюма	200		0,36	0	43,16	128,2	0,032	0	0	16,4	25,8	8,4	0,66
	Изюм	20		0,36	0	23,2	52,4	0,032	0	0	16	25,8	8,4	0,6
	Сахар	20		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Сок	200		0,75	0	15,15	63,6	0,02	3,00	0	10,5	10,5	6,00	2,10
	Хлеб	60		4,56	0,54	29,82	132	0,09	0	0	15,6	49,8	33	0,96
	Итого завтрак			30,15	23,63	153,31	791,46	0,575	50,74	0,166	162,30	524,07	181,72	7,20

1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество, нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
631	Домашнее жаркое	200/50		29,022	24,352	62,582	753,312	0,552	73	0,069	47,18	441,93	112,57	3,905
	Картофель	200		6,88	1,376	59,51	535,952	0,413	68,8	0,069	27,52	199,52	79,12	3,096
	Лук	13		0,336	0	2,256	9,84	0,004	2,4	0	8,16	13,92	3,36	0,192
	Мясо	79		21,614	2,996	0	113,42	0,128	0	0	10,7	225,77	28,89	0,529
	Соус томатный	4		0,192	0	0,816	4,2	0,007	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,092
	Масло растительное	7		0	19,98	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
948	Кисель	200		2,544	0	20,09	93,32	0,06	0	0	6,16	5,6	10,56	0,56
	Сахар	20		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Кисель	20		2,544	0	0,132	17,52	0,06	0	0	5,76	5,6	10,56	0,504
	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,54	24,82	132	0,09	0	0	15,6	49,8	33	0,96
	Фрукт яблоко	150		0,5	0,5	12,8	58,00	0,04	0	0	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого завтрак			33,68	25,39	120,92	1024,31	0,686	76,00	0,069	90,98	512,23	161,53	5,55

День: **Вторник** (7 день) Неделя: **Вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество, нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
669	Тефтели мясные	80		11,398	6,536	8,477	136,91	0,628	0,6	0	10,58	122,2	21,49	1,547
	Мясо	50		10,1	1,4	0	53	0,6	0	0	5	105,5	13,5	1,25
	Хлеб	9		0,684	0,081	4,473	19,8	0,014	0	0	2,34	7,47	4,95	0,144
	Лук	6		0,084	0	0,564	2,46	0,001	0,6	0	2,04	3,48	0,84	0,048
	Масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	Мука	5		0,53	0,06	3,44	16,7	0,013	0	0	1,2	5,75	2,2	0,105
442	Рожки с маслом растительным	150		6,519	5,578	34,079	215,61	0,09	0	0	10,07	46,11	19,61	0,954
	Рожки	53		6,519	0,583	34,079	170,66	0,09	0	0	10,07	46,11	19,61	0,954
	Масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
41	Бутерброд с маслом сливочным	40		2,34	8,52	15	140,8	0,045	0	0,038	10	26,8	16,8	0,5
	Хлеб	30		2,28	0,27	14,91	66	0,045	0	0	7,8	24,9	16,5	0,48
	Масло сливочное	10		0,06	8,25	0,09	74,8	0	0	0,038	2,2	1,9	0,30	0,02
948	Кисель	200		2,544	0	20,92	55,42	0,06	0	0	5,96	5,6	10,56	0,534
	Кисель	24		2,544	0	0,132	17,52	0,06	0	0	5,76	5,6	10,56	0,504
	Сахар	20		0	0	19,96	37,9	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Сок	200		0,75	0	15,15	63,60	0,02	3,00	0	10,50	10,50	6,00	2,10
	Итого на завтрак:			45,60	41,26	172,10	1161,08	1,61	4,20	0,418	68,37	488,32	176,38	14,78

День: **Пятница** (5 день) Неделя: **Первая**

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество, нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
202	Суп овощной с мясом и сметаной	250/10/10		7,252	14,515	14,252	152,19	2,118	16,13	0,029	43,61	122,93	25,5	1,688
	Капуста	25		0,45	0,025	1,175	6,75	2,01	11,25	0	12	7,75	0	0,15
	Морковь	13		0,169	0,013	0,923	4,29	0,009	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0,091
	Лук	12		0,168	0	1,128	4,92	0,002	1,2	0	4,08	6,96	1,68	0,096
	Картофель	70		1,4	0,28	12,11	57,4	0,049	0	0,014	7	40,6	1,61	0,63
	Масло растительное	15		0	14,985	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана	10		0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
	Мясо	21		4,221	0,588	0	22,26	0,025	0	0	2,1	44,31	5,67	0,525
	Соус томатный	4		0,192	0	0,816	4,2	0,007	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,092
948	Кисель	200		2,544	0	20,052	55,42	0,06	0	0	5,96	5,6	10,56	0,534
	Кисель	24		2,544	0	0,132	17,52	0,06	0	0	5,76	5,6	10,56	0,504
	Сахар	20		0	0	19,96	37,9	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	60		4,46	0,54	44,73	130	0,09	0	0	15,6	49,8	33	0,96
	Фрукт яблоко	150		0,5	0,5	12,00	58,00	0,04	5,00	0	25,00	18,30	14,16	0,48
	Итого завтрак			15,06	15,18	89,83	386,21	2,298	16,13	0,029	98,77	209,53	78,66	4,02

День: **Среда** (3 день)

Неделя: **Вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
201	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/10/10		7,45	7,886	22,897	168,84	3,377	21,68	0,025	48,81	118,24	35,59	1,514
	Картофель	60		1	0,2	10,38	41	0,035	0	0,01	5	29	11,5	0,45
	Капуста	40		0,72	0,04	1,88	10,8	3,216	18	0	19,2	12,4	0	0,24
	Рис	10		0,7	0,05	7,45	33,8	0,08	0	0	2,4	9,7	2,6	0,1
	Морковь	13		0,169	0,013	0,923	4,29	0,009	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0,091
	Лук	12		0,168	0	1,128	4,92	0,002	1,2	0	4,08	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное	5		0	4,995	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Соус томатный	4		0,192	0	0,816	4,2	0,007	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,092
	Сметана	10		0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
	Мясо	21		4,221	0,588	0	22,26	0,025	0	0	2,1	44,31	5,67	0,525
859	Компот из свежих яблок	200		0,1	0	20,72	81	0,004	3	0	3,12	2,2	1,6	0,18
	Яблоки	20		0,1	0	0,76	5,2	0,004	3	0	2,8	2,2	1,6	0,12
	Сахар	20		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Хлеб	60		4,56	0,54	29,82	130	0,09	0	0	15,6	49,8	33	0,96
	Фрукт банан	150		0,50	0,50	12,8	58,00	0,04	5,00	0,00	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого завтрак			12,61	8,93	73,44	437,84	3,51	29,68	0,025	92,53	188,54	84,35	3,15

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
642	Плов с мясом	250		18,33	10,607	6,016	152,88	0,308	34,11	7,887	26,312	327,11	35,64	6,941
	Мясо говядина	50		17,184	3,552	0	100,8	0,288	31,68	7,872	8,352	301,44	22,08	6,624
	Масло растительное	10		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	Лук	24		0,336	0	2,256	9,84	0,004	2,4	0	8,16	13,92	3,36	0,192
	Морковь	15		0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
	Рис	100		0,53	0,06	3,44	16,7	0,013	0	0	1,2	5,75	2,2	0,105
1025	Какао	200		3,767	3,9	25,76	148,72	0,034	1	0,02	122,12	121,84	17,6	5,14
	Какао	4		0,967	0,7	1,1	14,92	0,004	0	0	0,72	30,84	3,6	4,68
	Сахар	20		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Молоко	100		2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,4
42	Бутерброд с сыром	40		4,96	3	14,91	102	0,048	0,28	0	111,8	79,3	22,1	0,59
	Хлеб	30		2,28	0,27	14,91	66	0,045	0	0	7,8	24,9	16,5	0,48
	Сыр	10		2,68	2,73	0	36	0,003	0,28	0	104	54,4	5,6	0,11
	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,54	24,82	132,00	0,09	0	0	15,60	49,80	33,00	0,96
	Фрукт банан	178		0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого на завтрак:			32,12	18,55	84,31	593,60	0,52	40,39	7,91	300,83	596,35	122,50	14,13

День: **Четверг** (9 день) Неделя: **Вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
200	Суп из свежей рыбы	250/20		7,909	14,703	35,737	245,98	0,25	41,65	0,038	26,71	127,03	51,52	1,989
	Минтай	20		3,58	3,94	0	49,8	0,004	0	00	0	0	0	0
	Картофель	190		3,8	0,76	32,87	155,8	0,228	38	0,038	15,2	110,2	43,7	1,71
	Морковь	13		0,169	0,013	0,923	4,29	0,009	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0,091
	Лук	12		0,168	0	1,128	4,92	0,002	1,2	0	4,08	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное	10		0	9,99	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Соус томатный	4		0,192	0	0,816	4,2	0,007	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,092
859	Компот из яблок	200		0,1	0	20,72	81	0,004	3	0	3,2	2,2	1,6	0,18
	Сахар	20		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Яблоки	20		0,1	0	0,76	5,2	0,004	3	0	2,8	2,2	1,6	0,12
	Хлеб	60		4,56	0,54	24,82	132	0,09	0	0	15,6	49,8	33	0,96
	Сок	200		0,75	0	15,15	63,60	0,02	3,00	0	10,50	10,50	6,00	2,10
	Итого на обед:			13,32	15,24	96,43	522,58	0,36	47,65	0,038	56,01	189,53	92,12	5,23

День: Пятница (10 день) Неделя: **Вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
608	Котлета мясная	80	22,266	8,017	13,514	212,17	0,162	1,2	0	19,96	238,65	40,78	2,889
	Мясо	100	20,2	2,8	0	106	0,12	0	0	10	211	27	2,5
	Хлеб	18	1,368	0,162	8,946	39,6	0,027	0	0	4,68	14,94	9,9	0,288
	Лук	12	0,168	0	1,128	4,92	0,002	1,2	0	4,08	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	Мука	5	0,53	0,06	3,44	16,7	0,013	0	0	1,2	5,75	2,2	0,105
312	Гороховое пюре	150	2,95	3,54	15,83	103,13	0,14	21,22	20,26	3,8	34,09	58,2	25
	Горох	97	2,94	0,39	15,81	74,69	0,12	20,97	2,91	0,1	9,7	56,3	22,3
	Масло растительное	15	0	19,98	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,019	1,1	0,95	0,15	0,01
	Соль	6	0	0	5,988	22,74	0	0	0	0,12	0	0	0
1024	Кофейный напиток	200	2,8	3,2	24,66	133,8	0,03	1	0,02	125,4	101	14	0,7
	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	0,03	1	0,02	121	91	14	0,4
	Сахар	20	0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Кофейный напиток	4	0	0	0	0	0	0	0	4	10	0	0,24
42	Бутерброд с сыром	40	4,96	3	14,91	102	0,048	0,28	0	111,8	79,3	22,1	0,59
	Хлеб	30	2,28	0,27	14,91	66	0,045	0	0	7,8	24,9	16,5	0,48
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36	0,003	0,28	0	104	54,4	5,6	0,11
	Фрукт апельсин	172	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого на завтрак:		33,48	18,26	81,71	609,10	0,42	28,70	20,28	285,96	471,34	149,24	29,68

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Количество	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:													
176	Борщ с мясом и сметаной	250/10/10		6,838	12,776	37,706	154,25	2,087	18,13	0,023	55,99	116,87	42,71	1,954
	Картофель	50		0,8	0,16	8,65	32,8	0,028	0	0,008	4	23,2	0,92	0,36
	Капуста	25		0,45	0,025	1,175	6,75	2,01	11,25	0	12	7,75	0	0,15
	Свекла	50		0,75	0	4,55	20,5	0,01	5	0	18,5	21,5	21,5	0,7
	Морковь	13		0,169	0,013	1,923	4,25	0,009	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0,091
	Лук	12		0,168	0	1,128	4,92	0,002	1,2	0	4,08	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное	10		0	9,99	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20		0	0	19,96	15,16	0	0	0	0,08	0	0	0,012
	Сметана	10		0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
	Мясо	21		4,221	0,588	0	22,26	0,025	0	0	2,1	44,31	5,67	0,525
933	Компот из сухофруктов	200		0,36	0	33,16	128,2	0,032	0	0	16,4	25,8	8,4	0,66
	Сухофрукты	20		0,36	0	13,2	52,4	0,032	0	0	16	25,8	8,4	0,6
	Сахар	20		0	0	19,96	75,8	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Хлеб	60		4,56	0,54	29,82	130	0,09	0	0	15,6	49,8	33	0,96
	Фрукт яблоко	150		0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0	25,00	18,30	14,16	0,50
	Итого завтрак			12,26	13,32	113,49	470,45	2,25	23,13	0,023	112,99	210,77	98,27	4,074