****

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ №2 от 11.01.2021

Директор МБОУ СОШ с.Панино

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Крючкова/

**Примерное двухнедельное меню (завтрак)**

**МБОУ СОШ с. Панино**

**Добровского муниципального района Липецкой области на 2 полугодие 2020/2021 учебного года**

# Неделя: первая Сезон: зимне- весенний Возрастная категория: 7 лет и старше День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины(мп) | | |  | минеральные вещества(мп) | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  | | |  |  | | |  |
| 378 | Каша молочная пшенная | 200 | 8,8 | 7,62 | 50,5 | 306 | 0,22 |  | 28 |  | 22,2 | 179,2 | 63,12 | 2,06 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 |  | 0,07 | 26 |  | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
|  | Батон, обогащенный йодом и микроэлементами | 30 | 1,85 | 0,15 | 12,1 | 59 | 0,025 |  |  | 0,27 | 4,9 | 15,44 | 3,43 | 0,26 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 |  | 0,08 |  | 34 | 45 | 7 |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | 14,37 | 12,72 | 85 | **517,4** | 0,265 0,07 | | 54,08 | 0,27 | 149 | 289,7 | 77,05 | 2,42 |
|  |  |  |  | | | |  | | |  |  | | |  |

# День: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины(мп) | | |  | минеральные вещества(мп) | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  | | |  |  | | |  |
| 421 | Макароны, запеченные с сыром | 200 | 10,7 | 11,27 | 45,96 | 311,88 | 0,1 | 0,25 | 4,53 |  | 177 | 164,6 | 20,3 | 1,26 |
| 8 | Бутерброд с в/к колбасой | 30/307,3 | 8,4 | 19,03 | 39 | 182,4 | 0,04 |  |  |  | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  | 1,8 |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | **Всего за завтрак** |  | 19,334 | 30,3 | 130,21 | **647,4** | 0,14 | 62,1 | 4,53 |  | 197 | 210,7 | 39,73 | 2,54 |

# День: среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины(мп) | | |  | минеральные вещества(мп) | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  | | |  |  | | |  |
| 384 | Каша рисовая молочная | 200 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 0,03 | 0,37 20 | | 0,17 | 5,9 | 67 | 21,8 | 0,47 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 |  | 0,07 | 26 |  | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
|  | Батон, обогащенный йодом и микроэлементами | 30 | 1,85 | 0,15 | 12,1 | 59 | 0,025 |  |  | 0,27 | 4,9 | 15,44 | 3,43 | 0,26 |
| 960 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 0,01 | |  | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | 10,78 | 10,89 | 74,57 | **437,6** | 0,095 | 1,74 | 46,01 | 0,44 | 221 | 222,4 | 42,73 | 1,39 |

# День: четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) |  | витамины(мп) | |  | минеральные вещества(мп) | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  |  | |  |  | | |  |
| 3 | Бутерброд с сыром, маслом | 30,10,10 | 4,64 | 9,7 | 18,5 | 196,6 |  |  | 59 |  | 10,4 |  | 12,4 | 0,7 |
| 378 | Каша молочная « | 200 | 6,9 | 8,3 | 38,6 | 264,7 |  | 0,49 |  | 0,51 | 229 |  | 45,9 | 2,24 |
|  | Дружба» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 952 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 |  | 0,08 |  | 34 | 45 | 7 |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | 12,94 | 20 | 79,5 | **577,3** | 0,02 | 0,49 | 59,08 | 0,51 | 273 | 45 | 65,3 | 2,94 |

# День: пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины(мп) | | |  | минеральные вещества(мп) | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  | | |  |  | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 438 | Омлет натуральный | 150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 0,1 | 0,25 | 345 |  | 114 | 260,5 | 19,5 | 2,94 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  | 1,8 |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Печенье | 30 | 3,9 | 10 | 39 | 257 | 0,04 |  |  |  | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,15 | 12,1 | 59 | 0,025 |  |  | 0,27 | 4,9 | 15,44 | 3,43 | 0,26 |
|  | **Всего за завтрак** |  | 20,22 | 32,31 | 67,75 | **611,93** | 0,165 | 2,05 | 345 | 0,27 | 139 | 322 | 42,33 | 4,48 |

**Неделя: вторая**

# День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины(мп) | | |  | минеральные вещества(мп) | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  | | |  |  | | |  |
| 392 | Каша геркулесовая | 200 | 8,21 | 9,12 | 28,32 | 240,96 |  | 3,12 |  |  | 210 |  | 18,84 | 0,05 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 |  | 0,07 | 26 |  | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
|  | Батон, обогащенный йодом и микроэлементами | 30 | 1,85 | 0,15 | 12,1 | 59 | 0,025 |  |  | 0,27 | 4,9 | 15,44 | 3,43 | 0,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 942 | Чай с сахаром | 200 | 0,045 |  | 15 | 59,7 |  |  |  |  | 0,29 |  |  | 0,06 |
|  | **Всего за завтрак** |  | 12,425 | 12,22 | 55,42 | **396,06** | 0,025 | 3,19 | 26 | 0,27 | 303 | 65,44 | 25,77 | 0,47 |

# День: вторник

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины(мп) | | |  | минеральные вещества(мп) | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  | | |  |  | | |  |
| 392 | Каша молочная манная | 200 | 4,5 | 5,28 | 37,11 | 215 | 0,05 | | 26,7 |  | 11,5 | 39,2 | 7,87 | 0,48 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 |  | 8,2 | 0,1 | 75 |  |  | 59 |  | 1 | 2 |  |  |
|  | Батон, обогащенный йодом и микроэлементами | 30 | 1,85 | 0,15 | 12,1 | 59 | 0,025 |  |  | 0,27 | 4,9 | 15,44 | 3,43 | 0,26 |
| 952 | Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 |  | 0,08 |  | 34 | 45 | 7 |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | 9,15 | 17,63 | 94,11 | **581** | 0,115 |  | 85,86 | 0,27 | 85,4 | 146,6 | 25,3 | 0,74 |

# День: среда

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины(мп) | | |  | минеральные вещества(мп) | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  | | |  |  | | |  |
| 421 | Макароны, запеченные с сыром | 200 | 10,7 | 11,27 | 45,96 | 311,88 | 0,1 | 0,25 | 4,53 |  | 177 | 164,6 | 20,3 | 1,26 |
| 8 | Бутерброд с в/к колбасой | 30/307,3 | 8,4 | 19,03 | 39 | 182,4 | 0,04 |  |  |  | 13,5 | 46,1 | 19,4 | 0,88 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  | 1,8 |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | **Всего за завтрак** |  | 19,5 | 30,3 | 112,96 | **550,28** | 0,14 | 3,85 | 4,53 |  | 203 | 210,7 | 39,7 | 2,94 |

# День: четверг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины(мп) | | | минеральные вещества(мп) | | | | |
|  |  |  | **Б Ж У** | | |  | **В1 А**  **С** | | | **Е Ca P Mg Fe** | | | | |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  | | |  | | | | |
| 378 | Каша молочная пшенная | 200 | 8,8 | 7,62 | 50,5 | 306 | 0,22 |  | 28 |  | 22,2 | 179,2 | 63,12 | 2,06 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 |  | 36,4 |  | 0,07 | 26 |  | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
|  | Батон, обогащенный йодом и микроэлементами | 30 | 1,85 | 0,15 | 12,1 | 59 | 0,025 |  |  | 0,27 | 4,9 | 15,44 | 3,43 | 0,26 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 |  | 0,08 |  | 34 | 45 | 7 |  |
|  | **Всего за завтрак** |  | 14,37 | 12,72 | 85 | **517,4** | 0,265 | 0,07 | 54,08 | 0,27 | 149 | 289,7 | 77,05 | 2,42 |

# День: пятница

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества(г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины(мп) | | |  | минеральные вещества(мп) | | |  |
|  |  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
|  |  |  | **Завтрак** | | | |  | | |  |  | | |  |
| 469 | Творожная запеканка со сгущеным молоком | 100/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 1 | 226 | 34,49 | 48,92 | 0,84 |
| 944 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 |  | 14 | 28 |  | 1,8 |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | **Всего за завтрак** |  | 28,04 | 18 | 46,4 | **307,6** | 0,09 | 2,54 | 0,33 | 1 | 232 | 34,49 | 48,92 |  |