Утверждаю
Директор
МБОУ Вишневской СОШ №2
_____ С.А. Бабичева
Приказ №121 от 09.11.2020г.

Перспективное меню
для учащихся 1-4 классов
МБОУ Вишневской СОШ №2
на 2020-2021 учебный год.

2020г.

Вариант типового десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Ростовской области (возраст 7-10 лет).

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	P3
День/неделя: Понедельник-1															
	Завтрак														
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62
376М/исп	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
	Хлеб пшеничный	40,00	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08	
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за Завтрак		620	10,82	46,18	48,75	658,99	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22
День/неделя: Вторник-1															
	Завтрак														
212М/исп	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
382М/исп	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
434(начин ре	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак		450	30,13	29,30	68,02	658,67	0,55	8,88	285,66	3,51	386,76	561,32	98,49	5,16	362,24
День/неделя: Среда-1															
	Завтрак														
268М/исп	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
363К/исп	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
71 М	Помидоры св.порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
377М/исп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
Итого за Завтрак		552	20,28	17,14	80,92	561,67	0,35	40,69	18,30	2,91	91,60	294,50	85,24	5,71	111,06
День/неделя: Четверг-1															
	Завтрак														
224М	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05
379М/исп	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
15 М	Сыр порционный	20,00	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
399 М	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	Хлеб пшеничный 30	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		535,00	31,55	21,43	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15	1,74	578,10	541,35	89,25	2,35	735,59
День/неделя: Пятница-1															
	Завтрак														
260М/исп	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
71 М	Огурец свежий	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377М/исп	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
434 М(начин	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
Итого за Завтрак		527	31,01	24,91	96,77	738,61	0,71	8,41	1,60	5,37	85,47	481,58	201,84	9,25	70,34

День/неделя: Понедельник-2															
	Завтрак														
71 М	Помидоры св.порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
239 М	Тефтели рыбные (горбуша)	100,00	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312 М	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
382М/мол	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Пастила ванильная	15,00	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
	Хлеб пшеничный 30	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за Завтрак		535,00	23,34	16,75	87,41	596,31	0,46	38,29	52,96	3,59	318,57	439,20	110,08	3,93	124,43
День/неделя: Вторник-2															
	Завтрак														
233 М	Сырники с морковью	185,00	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
378К	Соус ягодный	15,00	0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90		0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	
377 М	Чай с лимоном	207,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (яблоки)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за Завтрак		597,00	25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80,00	3,10	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17
День/неделя: Среда-2															
	Завтрак														
	Перец болгарский	30,00	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	75,08
162К	Запеканка картофельная с печенью	200,00	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896,00	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58	8064,42
331 М	Соус сметанный с томатом	30,00	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
382М/мол	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
434 М(начин	Булочка с орехами пониженной калорийности	40,00	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Итого за Завтрак		520,00	35,28	20,69	105,05	751,58	0,93	130,76	7923,66	4,17	319,08	711,55	134,23	10,76	8200,72
День/неделя: Четверг-2															
	Завтрак														
71 М	Огурец свежий	30,00	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
279М/мол	Тефтели куриные (куры)	80,00	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
379М/мол	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
	Мармелад	15,00	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
Итого за Завтрак		515,00	26,65	17,06	98,81	652,97	0,50	6,30	45,70	2,73	174,46	450,96	187,35	6,95	45,40
День/неделя: Пятница-2															
	Завтрак														
175 М	Каша молочная "Дружба"200/5	205,00	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376М/мол	Чай с сахаром200/12	200,00			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
3 М	Масло порционно	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
15 М	Сыр порционный	20,00	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (груша)	150,00	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	24	18	3,45	
Итого за Завтрак		625,00	15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,00	1,48	432,50	399,81	88,37	6,15	152,67