"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "СОШ №25 с. Романовка"
Р.О.Никольский
12.04.2022 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Шкотовское ООП ПКПС"
Н.С. Писняк

Меню (завтраки) для организации питания детей
в возрасте 7-11 лет в МБОУ "СОШ №25 с. Романовка"

Меню : День первый

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	6,1	6,9	33,3	216,6	0,04			0,5	7,3	27,7	5,6	0,3		11,68	0
	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				6	0
	Сыр (порциями)	15	3,9	3,9		50,9		0,1			150		6,8	0,1		8,4	0
	Какао с молоком .	200	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		159,6	109,8	17,9	0,2		7,38	0
	Хлеб пшеничный .	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1		2	0
	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		29,54	0
Завтрак		**555**	16,8	22,1	77,1	568,8	0,2	14,2	24,5	1,4	344,9	210,8	55,8	3,8			
ое содержание от суточного рациона						24,2											
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4										20	0
ое содержание от суточного рациона						**5%**										85	0

Меню:День второй

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
рак																	
3	Запеканка из творога	150	27,3	13,5	17,6	298,6	0,07	0,7	90,2	0,3		328,1	34,6	0,8		47,97	0
7	Соус молочный (сладкий)	30	1,2	2	5,1	42,5				0,1	0,7	2,4	0,4			2,67	0
9	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4					9,36	0
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4	10,4	81,3	0,03			0,4	3,7	14,1	2,4	0,2		5	0
за Завтрак		405	33,4	22,6	52,7	541,5	0,2	14,0	90,2	0,8	4,8	344,6	37,4	1,0			
ентное содержание от суточного рациона						25,0											
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4										20	0
ентное содержание от суточного рациона						5%										85	0

Меню:День третий

	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
трак																	
7	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7		17,42	0
4	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				6	0
10	Омлет натуральный	150/5	14,2	18,9	3,8	238,8	0,04		142,2	0,4	34,1	111,3	7,3	1,4		35	0
ТК	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	16,2	66,8		27,6	0,5		11,6	8,2	6,5	0,9		4,58	0
/П	Хлеб пшеничный	35	3	0,5	15,8	79,8	0,08			0,7	11,9	69,7	19,3	1,1		2	0
о за Завтрак		500	19,5	35,7	44,8	570,6	0,14	34,6	142,8	4,4	100,3	228,8	48	4,2			
ентное содержание от суточного рациона						24,3											
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4										20	0
ентное содержание от суточного рациона						5%										85	0

Меню:День четвертый

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
рак																	
2	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,2	0,5	8,4	36,6	0,24			0,8	20,4	180,6	62,4	2,2		17,47	0
1	Макароны, запеченные с сыром	200/5	12,2	12,1	54,3	370,6	0,13	0,1	0,1	1,2	166,1	67,9	18,8	1,3		20,96	0
8	Чай с молоком	200	1,4	1,4	16,1	82,6			0,2		8,3	3,8	3,9	0,4		4,57	0
П	Хлеб пшеничный .	20	1,7	0,3	9	45,6	0,04			0,4	6,8	39,8	11	0,6		2	0
58	Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		20	0
за Завтрак		585	17	15	98	582	0	10	0	3	218	303	105	7			
ентное содержание от суточного рациона						24,8											
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4										20	0
ентное содержание от суточного рациона						5%										85	0

Меню:День пятый

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
трак																	
3	Бутерброд с сыром	50	6,1	8,1	15,3	156,2	0,04	0,1	0,1	0,5	155,1	20,5	10,3	0,4		21,11	0
99/2	Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200/5	6,7	8,6	30,5	222,4	0,14			0,6	17,2	103	40	1,1		21,5	0
П/П	Печенье	35	2,5	4,1	20,7	128,3		0,1			4,5			0,5		18,06	0
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5		4,33	0
о за Завтрак		512	15,5	20,8	81,7	569,9	0,2	3,1	0,4	1,1	182,5	129,2	53,3	2,5			
центное содержание от суточного рациона						24,3										20	0
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4										85	0
центное содержание от суточного рациона						5%											

Меню: День шестой

№ ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
трак																	
82	Каша пшенная на молоке	200	6,4	7,9	29,7	214,3	0,13		22,5	0,1	14,2	71,2	26,6	0,8		25,8	0
5	Сыр (порциями)	30	7,8	7,8		101,8		0,2			300		13,6	0,2		16,57	0
4	Масло (порциями)	20	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				12	0
82	Какао с молоком	200	3,1	3,1	17,9	111	0,05	3,4			14,3					8,63	0
ГК	Хлеб пшеничный	30	2,4	1	15,1	78,6	0,05			0,6	7	27,7	5,1	0,4		2	0
38																	0
за Завтрак		480	19,8	27,1	64,1	571,9	0,2	3,6	22,6	0,8	337,3	101,5	45,3	1,4			
ентное содержание от суточного рациона						24,2											
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4										20	0
ентное содержание от суточного рациона						5%										85	0

Меню:День седьмой

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
трак																	
1	Бутерброд с маслом..	25	1,5	4,2	9,6	78,7	0,04			0,5	7,7	41,1	11	0,7		9,74	0
95	Вареники из полкфабриката промышленного производства (с творогом)	150	9,2	15	52,9	381,8	0,13	14,6	0,1	2,9	70,9	215,2	43,5	2,2		50,68	0
ТК	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	16,2	66,8		27,6	0,5		11,6	8,2	6,5	0,9		4,58	0
																	0
о за Завтрак		375	11,0	19,3	78,7	527,3	0,2	42,2	0,6	3,4	90,2	264,5	61,0	3,8			
ентное содержание от суточного рациона						25,4											
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	22,0	6,2	9,1	116,4										20	0
ентное содержание от суточного рациона						5%										85	0

Меню:День восьмой

№ ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
трак																	
/2	Салат из кукурузы(консервированной)	60	1,1	4	9	71,3	0,21			2,3	19,1	168,6	58,2	2,1		15,06	0
3	Грудка куриная отварная	90	9,4	21,7	1,4	236,5	0,03			0,1	23,4	1,3		1,6		27,11	0
9	Капуста тушеная	150	3,6	6,2	13,9	127,7	0,07	79,2		2,9	86,3	63,1	31,9	1,2		16,5	0
7	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5		4,33	0
П	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1		2	0
за Завтрак		**552**	16,9	32,3	53,0	566,9	0,4	82,1	0,3	5,9	144,7	298,4	109,6	6,4			
ентное содержание от суточного рациона						24,1											
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4										20	0
ентное содержание от суточного рациона						**5%**										85	0

Меню: День девятый

№ ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
трак																	
0	Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры)	60	1,9	0,1	3,9	24	0,07	6		0,1	12	37,2	12,6	0,4		4,33	0
92	Пельмени мясные отварные (из п/ф)	150/5	9,8	17,5	45,9	377,8	0,26			0,1	23,1	1,3	22,2	1,8		56,94	0
76	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9		1,73	0
ТК	Хлеб пшеничный	30	2,4	1	15,1	78,6	0,05			0,6	7	27,7	5,1	0,4		2	0
																	0
о за Завтрак		**445**	14,3	18,7	75,0	521,8	0,4	6,1	0,5	0,8	47,4	74,4	44,3	3,5			
ентное содержание от суточного рациона						24,2											
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4										20	0
ентное содержание от суточного рациона						**5%**										85	0

Меню: День десятый

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Количество человек	цена	сумма
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
трак																	
ТК	Блинчики с повидлом фаршированные	60	3,6	7	23,4	149,4				0,4						44,97	
73	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,4	7,9	29,7	214,3	0,13			0,1	15,2	71,2	26,9	0,8		11,45	0
ТК	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	16,2	66,8		27,6	0,5		11,6	8,2	6,5	0,9		4,58	0
/П	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3		4	0
о за Завтрак		500	13,7	15,6	87,3	521,7	0,2	27,6	0,5	1,3	40,4	159,0	55,4	3,0		0	0
ентное содержание от суточного рациона						22,2											
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4										20	0
ентное содержание от суточного рациона						5%										85	0

За питание