

Согласовано
Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Самарской области в г. Чапаевске

Главный государственный санитарный врач по г. Чапаевску по Безенчукскому, Приволжскому и Хворостянскому районам Самарской области



Л.А. Чапала
«02» 2020 г.



Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Хворостянка
О.А. Савенкова
«31» августа 2020 г.

Согласовано:
Президентом общественной
родительской комиссии
Ильф Л.Н. Ушаков
31 августа 2020 г.

Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся 1-4 классов ГБОУ СОШ с. Хворостянка

День:1 (Понедельник)
Неделя: Первая
Сезон: Осень-зима-весна
Возрастная категория : 7-11 лет

№рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
295	Биточки из птицы с соусом томатным	100/60	18.16	24.16	15.3	351.28	0.14	1.08	3.8	0.02	62.4	94.54	20.8	2.24
688	Макаронные изделия отварные	180.0	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0.00	25.2	0.00	5.83	44.6	25.34	1.33
71	Огурец св. порционно	50.0	0.35	0.05	0.95	5.65	0.02	2.45	0.00	0.01	8.5	15.0	7.0	0.25
14	Масло сливочное порционно	10.0	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00	0.00	0.04	0.03	2.4	3.0	0.00	0.02
Акт	Чай с лимоном «Здоровье»	200/3/5	0.23	0.05	15.07	61.15	0.00	1.5	0.00	0.00	6.65	9.01	4.82	0.89
42	Сыр(порциями)	15.0	3.48	4.43	0.00	54.6	0.01	0.11	39.0	0.00	132.0	75.00	5.25	0.15
ПР	Хлеб пшеничный	50.0	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>32.87</i>	<i>41.86</i>	<i>87.33</i>	<i>857.81</i>	<i>0.55</i>	<i>5.14</i>	<i>69.</i>	<i>0.71</i>	<i>229.28</i>	<i>284.7</i>	<i>79.7</i>	<i>5.43</i>

День:2(Вторник)
Неделя:Первая
Сезон:осень-зима-весна
Категория :7-11 лет

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
71	Помидоры све- жие	50.0	0.55	0.1	1.9	10.7	0.03	8.75	0.00	0.4	7.0	13.0	10.0	0.45
436	Жаркое по - до- машнему	80/160	17.53	27.47	21.95	265.0	0.21	8.97	24.0	0.00	31.1	337.	65.7	4.03
389	Сок фруктовый	200.0	1.0	0.00	20.2	84.8	0.02	4.0	0.00	0.00	14.0	14.0	8.0	2.8
ПР	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
ПР	Хлеб ржаной	30.0	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
ПР	Печенье	50.0	3.75	5.9	37.2	218.0	0.04	0.00	0.00	0.00	14.2	45.0	10.0	1.05
ПР	Йогурт	100.0	5.5	1.65	9.35	74.25	0.03	0.66	0.01	0.00	136.	104.	16.5	0.11
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>33.96</i>	<i>35.95</i>	<i>129.5</i>	<i>838.62</i>	<i>0.43</i>	<i>22.3</i>	<i>24.1</i>	<i>0.67</i>	<i>243</i>	<i>588</i>	<i>134.2</i>	<i>9.92</i>

ДЕНЬ:3(Среда)
Неделя: Первая
Сезон:осень-зима-весна
Категория:7-11 лет

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
13	Плов из мяса птицы	250.0	17.98	21.8	46.92	455.0	0.00	18.2	0.00	3.6	56.6	138.7	30.6	2.5
943	Чай с сахаром	200.0	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
71	Помидоры свежие	50.0	0.55	0.1	1.9	10.7	0.03	8.75	0.00	0.4	7.0	13.0	10.0	0.45
ПР	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
ПР	Вафли сливоч- ные	30.0	0.9	7.5	16.2	136.0	0.17	4.4	0.00	0.00	55.5	127.0	34.6	2.52
847	Яблоки	100.0	0.40	0.40	9.8	47.00	0.03	10.0	0.00	0.00	10.0	75.8	0.00	2.20
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>23.98</i>	<i>30.3</i>	<i>112.97</i>	<i>793.6</i>	<i>0.35</i>	<i>41.3</i>	<i>0.00</i>	<i>4.25</i>	<i>146</i>	<i>398.0</i>	<i>77.9</i>	<i>7.42</i>

День:4 (Четверг)
Неделя: Первая
Сезон:осень-зима-весна
Категория:7-11 лет

№рец	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
175	Каша молочная «Дружба» с мас- лом сливочным	200/5	5.53	10.16	39.15	271.6	0.09	0.87	0.05	0.04	121.5	142.4 7	33.8 4	0.76
14	Масло сливоч- ное	10.0	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00	0.00	0.04	0.03	2.4	3.0	0.00	0.02
ПР	Сыр «Хохланд»	1	4.68	6.0	0.00	72.8	0.01	0.32	0.05	0.03	200.0	108.0	10.0	0.22
ПР	Батон порцион- но	60.0	4.62	1.8	31.74	161.64	0.1	0.00	0.00	0.00	13.2	51.0	19.8	1.2
Акт	Напиток шоко- ладный Nesquik	200.0	2.5	2.11	8.98	64.91	0.02	0.65	0.01	0.01	60.1	45.0	7.0	0.05
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>16.65</i>	<i>30.61</i>	<i>69.46</i>	<i>593.94</i>	<i>0.14</i>	<i>1.28</i>	<i>208</i>	<i>0.00</i>	<i>394.5</i>	<i>295.9</i>	<i>41.3</i>	<i>2.04</i>

День:5 (Пятница)
Неделя: Первая
Сезон:осень-зима-весна
Категория:7-11 лет

	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
71	Огурец св. пор- ционнo	50.0	0.35	0.05	0.95	5.65	0.02	2.45	0.00	0.01	8.5	15.0	7.0	0.25
536	Сосиски отвар- ные	80.0	8.32	16.0	16.69	179.2	0.03	0.00	0.00	0.00	19.2	127.2	16.0	0.03
688	Макаронные из- делия отварные с маслом сл.	180/5	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0.00	25.2	0.00	5.83	44.60	25.3	1.33
ПР	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
ПР	Печенье	50.0	3.75	5.9	37.2	218.0	0.04	0.00	0.00	0.00	14.5	45.0	10.0	1.05
959	Какао с молоком	200.0	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0.00	122.0	90.0	14.0	0.56
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>26.51</i>	<i>31.59</i>	<i>136.1</i>	<i>867.06</i>	<i>0.20</i>	<i>4.16</i>	<i>25.9</i>	<i>0.04</i>	<i>308.8</i>	<i>429.3</i>	<i>88.8</i>	<i>3.35</i>

День: 6 (Понедельник)
Неделя: Вторая
Сезон: осень-зима-весна
Категория: 7-11 лет

№рец	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
ЗАВТРАК														
244	Рыба припушен- ная с овощами	80.0	4.43	0.18	1.89	27.00	0.02	0.02	2.50	0.00	7.20	45.30	5.70	0.28
199	Пюре из бобо- вых	150.0	13.62	4.9	34.98	238.5	0.68	0.00	0.03	0.02	73.47	172.13	66.36	5.3
ПР	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.95	0.5	24.15	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.5	43.5	16.5	0.55
ПР	Хлеб ржаной	30.0	1.68	0.33	14.28	68.97	0.03	0.00	0.00	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
859	Компот из све- жих плодов	200.0	0.20	0.20	22.30	110.0	0.02	0.00	0.00	0.00	12.0	2.4	0.00	0.80
ПР	Вафли сливоч- ные	30.0	0.9	17.5	16.2	136.0	0.17	4.4	0.00	0.00	55.5	127.0	34.6	2.52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			24.78	23.61	113.8	697.37	0.97	4.42	2.53	0.94	167.0	246.5	138.8	9.36

День: 7 (Вторник)
Неделя: Вторая
Сезон: осень-зима-весна
Категория: 7-11 лет

	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
ЗАВТРАК														
17	Салат из свеклы	60.0	1.17	2.0	6.84	50.78	0.01	6.0	0.00	0.00	22.2	0.00	0.00	0.88
295	Биточки из пти- цы с соусом то- матным	100/60	18.16	24.16	15.3	351.28	0.14	1.08	3.8	0.02	62.4	95.4	20.8	2.24
303	Каша гречневая «Великан»	150.0	4.58	5.0	40.52	145.4	0.12	0.00	0.00	0.02	8.45	108.	72.0	2.42
959	Какао с молоком	200.0	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0.00	122.	90.0	14.0	0.56
ПР	Батон порцион- но	60.0	4.62	1.8	31.74	161.64	0.1	0.00	0.00	0.00	13.2	51.0	19.8	1.2
42	Сыр порционно	20.0	4.64	5.9	0.00	72.80	0.01	0.14	52.0	0.00	176.	100.	7.00	0.2
14	Масло сливоч- ное(порциями)	10.0	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00	0.00	0.04	0.03	2.4	3.0	0.00	0.02
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		35.6	39.83	120.02	827.10	0.24	2.94	56.0	0.07	304	209	111.	5.89

День: 8 (Среда)
Неделя: Вторая
Сезон:осень-зима-весна
Категория : 7-11 лет

	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
ЗАВТРАК														
ПР	Зеленый горо- шек консервиро- ванный	30.0	0.77	0.15	21.83	15.15	0.02	1.89	0.3	0.05	1.89	16.2	5.4	0.16
694	Пюре карто- фельное	180.0	3.67	5.67	24.53	164.70	0.16	21.8	30.6	0.00	44.37	103.	33.3	1.21
286	Гуляш из мяса говядины	100/75	23.8	19.52	5.74	203.00	0.21	1.54	0.00	0.00	29.4	234.	31.39	2.8
ПР	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	0.00	0.00	0.00	8.5	19.5	4.2	0.8
12	Сок натураль- ный	200.0	0.3	0.00	27.3	112.0	0.01	3	0.00	0.00	10.5	0.00	0.00	0.45
ПР	Хлеб ржаной	50.0	3.3	0.6	16.7	87.0	0.09	0.00	0.00	0.00	17.5	60.0	18.8	0.2
ПР	Печенье	50.0	3.75	5.9	37.2	218.0	0.04	0.00	0.00	0.00	14.4	45.0	10.0	1.05
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			39.39	32.54	157.9	917.45	0.65	38.3	30.9	0.00	101.8	627	160.6	10.3

ДЕНЬ: 9 (Четверг)
Неделя: Вторая
Сезон: осень-зима-весна
Категория: 7-11 лет

	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
390	Каша молочная рисовая	200/5	5.99	7.5	35.43	278.63	0.09	0.87	0.00	0.00	197.	0.00	0.00	1.94
42	Сыр порцион- ный	20.0	4.64	5.9	0.00	72.80	0.01	0.14	52.0	0.00	176.	100.0	7.00	0.2
ПР	Батон порцион- но	60.0	4.62	1.8	31.74	161.64	0.1	0.00	0.00	0.00	13.2	51.0	19.8	0.13
14	Масло сливоч- ное порционнo	10.0	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00	0.00	0.04	0.03	2.4	3.0	0.00	0.02
959	Какао с молоком	200.0	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0.00	122.	90.0	14.0	0.56
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>19.2</i>	<i>24.8</i>	<i>92.79</i>	<i>724.36</i>	<i>2.29</i>	<i>2.9</i>	<i>56.01</i>	<i>0.03</i>	<i>504.</i>	<i>209.5</i>	<i>25.2</i>	<i>121.</i>

День:10 (Пятница)
Неделя: Вторая
Сезон:осень-зима-весна
Категория:7-11 лет

№рец	Прием пищи, Наименование блюда	Мас- са пор- ции	Пищевые вещества(г)			Энерг. Цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>ЗАВТРАК</i>														
303	Каша гречневая	150.0	4.58	5.0	20.52	145.4	0.12	0.00	0.00	0.02	8.45	108.8	72.0	2.42
243	Сосиски отвар- ные с соусом	80.0	6.48	11.52	1.38	135.12	0.1	0.02	1.87	0.00	20.2	72.1	9.09	1.23
9.2	Печенье	30.0	3.5	7.5	29.2	166.0	0.01	0.3	0.5	0.6	67.0	52.0	9.0	0.1
943	Чай с сахаром	200.0	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.4
12.4	Хлеб пшенич- ный	50.0	3.8	0.7	24.6	117.6	0.05	0.00	0.00	0.00	8.5	19.5	4.2	0.8
14	Масло сливоч- ное	10.0	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00	0.00	0.04	0.03	2.4	3.0	0.0	0.02
ПР	Йогурт	100.0	5.5	1.65	9.35	74.25	0.03	0.66	0.01	0.00	136.	104.	16.5	0.11
<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</i>			<i>24.14</i>	<i>26.37</i>	<i>99.18</i>	<i>732.46</i>	<i>0.2</i>	<i>0.98</i>	<i>2.42</i>	<i>0.65</i>	<i>249.</i>	<i>351.</i>	<i>110.</i>	<i>6.01</i>

Согласовано

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Самарской области в г. Чапаевске

Главный государственный санитарный врач по г. Чапаевску по Безенчукскому, Приволжскому и Хворостянскому районам Самарской области

_____ Л.А. Чапала
« ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Хворостянка

_____ О.А. Савенкова
« ____ » _____ 20 ____ г.

Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся 1-4 классов ГБОУ СОШ с. Хворостянка