Утверждаю                                                                                                                                                                                         Директор школы:\_\_\_\_\_\_ Османов В.М.

31.08.2020г.

:

                                      **Примерное перспективное меню**

**школьных завтраков на 10 дней**

**для учащихся 1-4 классов**

**МБОУ «Сабнавинская СОШ»**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Меню | Выход блюд в гр. | Раскладка продуктов в гр. | Кол-во граммов | Энергетическая ценность | Белки | Жиры | Углев |
|  7-10 лет | 11-18 лет | Набор продуктов | 7-10 лет | 11-18 лет |
| **1 день** |
| Макароны отварные с курицей | 18070 | 200100 | МакароныМасло сливочноекура | 4010 70 | 5010 100 | 33773,4 241 | 10,40,04 18,2 | 1,17,85 18,4 | 69,70,05 0,7 |
| Салат из свежих помидоров с раст.маслом | 60 | 100 | Помидоры свеж.Масло растит. | 60 5 | 100 5 | 7,5 43,6 | 0,2 - | - 4,69 | 1,7 - |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | СахарСухофрукты | 1020 | 1020 | 58,540,6 | -0,26 | -- | 14,39,64 |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 3050 | 4060  | Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 30 50 | 40 60 | 53,5240 | 1,37,0 | 0,30,7 | 11,0749,9 |
| Общая калорийность за день |   | 1095,1 |   |   |   |
| **2 день** |
| Каша гречневая рассыпчатая с сосиской | 20040 | 20050  | Крупа гречневаяМасло сливочноеСосиска | 40 10 40 | 50 15 50 | 167,5 73,4 159,6 | 6,3 0,04 6,6 | 1,7 7,85 14,3 | 31,1 0,05 0,9 |
| Помидор порционный | 50 | 50 | Помидор | 50 | 50 | 7,5 | 0,2 | - | 1,7 |
| Кефир | 200 | 200 | Кефир | 200 | 200 | 58 | 2,8 | 3,2 | 4,1 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | Хлеб ржаной | 30 | 40 | 53,5 | 1,3 | 0,3 | 11,07 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 60 | Хлеб пшеничный | 30 | 60 | 220 | 6,0 | 0,7 | 49,9 |
| Общая калорийность за день |   | 786,0   |   |   |   |
| **3 день** |
| Запеканка творожная с повидлом | 20025 | 25025 | ТворогМукаЯйцоСахарМасло сливочноеповидло | 13050,2105 25 | 150100,21010 25 | 211,579,231,7558,537,6 99,2 | 18,02,322,25-0,02 0,2 | 12,751,52,42-3,92 - | 4,9517,420,0214,50,02 24,08 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 200 | Коф. напитокСахарМолоко | 315150 | 315150 | -58,593,0 | --4,2 | --5,25 | -14,36,75 |
| Бутерброд с сыром | 4015 | 6015 | Хлеб пшеничныйСыр | 40 15 | 60 15 | 220 69,1 | 7,0 4,6 | 0,7 5,1 | 49,9 0,44 |
| Общая калорийность за день |   | 958,35 |   |   |   |
| **4 день** |
| Голубцы ленивые | 20020 | 25020 | КапустаМорковьЛукФарш мяснойРисМасло сливочное | 2602010403010 | 2702010603010 | 25,013,54,053,697,873,4 | 1,050,450,215,81,890,04 | ---3,120,277,85 | 4,82,850,7-21,330,05 |
| Соус сметанный | 100 | 100 | Мука пшеничнаяМасло сливочноеВодаСметана | 2,5 2,5 5510 | 2,5 2,5 5510 | 31,7 53,7 -45,6 | 0,9 0,84 -0,3 | 0,1 7,85 -4,23 | - 2,6 -0,46 |
| Сок фруктовый     | 200 | 200 | Сок фруктовый | 200 |   | 94,0 | 1,0 | - | 23,4 |
| Кондитерское изделие | 25 | 40 | Печенье | 25 | 40 | 62,0 | 1,41 | 2,08 | 4,3 |
| Хлеб пшеничныйХлеб ржаной | 5030 | 6040 | Хлеб пшеничныйХлеб ржаной | 50 30 | 60 40 | 220,0 53,5 | 7,0 1,3 | 0,4 0,3 | 42,8 11,07 |
| Фрукты | 150 | 150 | Фрукты | 150 | 150 | 63,0 | 0,3 | - | 15,15 |
| Общая калорийность за день |   | 936,4 |   |   |   |
| **5 день** |
| Пюре картофельное с котлетой | 200100 | 200100 | КартофельМолокоМасло сливочноеМясосвеж(фарш)ЯйцоЛукМасло растит. | 150105 100 0,5205 | 150105 100 0,5205 | 24846,573,4 93,6 31,754,087,2 | 4,80,450,04 15,8 2,250,2- | --7,85 3,12 2,42-9,38 | 56,02,810,05 - 0,020,4- |
| Салат из св.капусты с растительным маслом | 50 | 60 | КапустаМасло растит. | 505 | 605 | 24,061,0 | 1,5- | -6,56 | 4,8- |
| Кефир | 200 | 200 | кефир | 200 |   | 58,0 | 2,8 | 3,2 | 4,1 |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 3050 | 4060  | Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 3050 | 4060  | 53,5240 | 1,37,0 | 0,30,7 | 11,0749,9 |
| Общая калорийность за день |   | 1020,95 |   |   |   |
| **6 день** |
| Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 250 | МолокоСахарРисМасло сливочное | 15010405 | 15010505  | 124,019,5115,273,4 | 5,6-1,890,04 | 7,0-0,277,85 | 9,04,7721,330,05 |
| Какао на молоке | 200 | 200 | МолокоКакаосахар | 1001,510 | 1001,510 | 186-23,08 | 5,2-- | 6,0-- | 7,0-6,03 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 55 | Хлеб пшеничныйсыр | 30 10 | 40 15 | 240,0 69,1 | 7,0 4,6 | 0,4 5,1 | 49,9 0,44 |
| Фрукты | 180 | 180 | Фрукты | 180 | 180 | 63,0 | 0,3 | - | 15,15 |
| Общая калорийность за день |   | 836,60 |   |   |   |
| **7 день** |
| Жаркое с мясом | 200 | 200 | Мясо свежееКартофельЛукМорковьМасло сливочноеСоус томатный | 10013010305 5 | 10013010305 5 | 78,0217,04,08,136,7 2,8 | 13,24,20,20,270,02 0,15 | 2,6---3,92 - | -49,00,71,710,02 056 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 100 | ПомидорыОгурцыМасло растит.Соль | 404052 | 505052 | 7,514,043,6- | 0,20,7-- | --4,69- | 1,72,7-- |
| Сок фруктовый | 200 | 200 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 94,0 | 1,0 | - | 23,4 |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 20 40 | 4060  | Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 2040 | 4060  | 53,5240 | 1,37,0 | 0,30,7 | 11,0749,9 |
| Общая калорийность за день |   | 959,7 |   |   |   |
| **8 день** |
| Оладьи с повидлом | 150 | 200 | МукаСахарЯйцоДрожжиМолокоМасло растит.Повидло | 30100,253100525 | 35100,253100525 | 141,052,531,7514,05121,787,299,2 | 2,32-2,25-8,4-0,2 | 0,25-2,42-10,59,38- | 17,4214,30,023,0213,5-24,08 |
| Какао на молоке | 200 | 200 | МолокоКакаосахар | 2001,515 | 2001,515 | 175,4-23,08 | 5,2-- | 6,0-- | 7,0-6,03 |
| Фрукты | 150 | 150 | Фрукты | 150 | 150 | 63,0 | 0,3 | - | 15,15 |
| Салат из моркови с изюмом | 70 | 85 | МорковьИзюмсахар | 40255 | 55255 | 32,04619,5 | 1,020,26- | --- | 2,89,644,77 |
| Общая калорийность за день |   | 936,4 |   |   |   |
| **9 день** |
| Пюре картофельное Котлета рыбная          Соус сметанный | 200 100          100 | 230 120          100 | КартофельМасло сливоч.  Молоко Рыба (треска, минтай)МорковьСольМасло растит.Лук репчатыйХлеб пшеничныйЯйцоМолокоМасло сливочное Мука пшеничнаяМасло сливочноеВодаСметана | 1501010150 2025510 0,5202,5 2,5 2,5 5515 | 1501010200 2025520 0,5202,5 2,5 2,5 5515 | 12473,446,586,0 13,5-1384,0115 3,7546,573,4 31,7 53,7 -45,6 | 2,40,842,116,6 0,17--0,070,41 0,760,170,02 0,9 0,84 -0,3 | -7,852,622,2 0,01-14,0-0,08 0,690,191,87 0,1 7,85 -4,23 | 2,82,63,376,97 0,97-0,050,441,78 0,040,280,02 - 2,6 -0,46 |
| Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | 100 | Огурцы свежиеСольМасло растител. | 55 25 | 90 210 | 14,0 -98,2 | 0,8 -0,8 | 0,1 -32,5 | 2,6 -1,3 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 | Хлеб пшеничный | 40   | 60  | 240  | 7,0  | 0,4  | 49,4   |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 53,5 | 1,3 | 0,3 | 11,07 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | ЧайСахарЛимон | 0,51010 | 0,52010 | -58,526,2 | --0,58 | --- | -14,36,14 |
| Общая калорийность за день |   | 1209,25 |   |   |   |
| **10 день** |
| Пюре картофельное с курицей | 200100 | 200120 | КартофельМолокоМасло сливочноеКураЛукМорковьСоус томатныйСольМукаМасло сливочное | 2001010 3010205 22,55 | 2001010 5010205 22,55  | 217,046,573,4 2414,013,52,8 -79,233,2 | 4,22,80,2 18,20,80,30,15 -2,350,2 | --3,2 12,518,4-0,1 --0,02 | 49,04,71,3 0,70,042,850,56 -9,951,3 |
| Салат из св.капусты с растительным маслом | 100 | 100 | КапустаМасло растит. | 1005 | 1005 | 24,061,0 | 1,5- | -6,56 | 4,8- |
| Кефир | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 | 58,0 | 2,8 | 3,2 | 4,1 |
| Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 3550 | 4060  | Хлеб ржанойХлеб пшеничный | 3550 | 4060  | 53,5240 | 1,37,0 | 0,30,7 | 11,0749,9 |
| Общая калорийность за день |   | 1187,3 |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |