                                   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 | 180  70 | | | | 200  100 | | | Макароны  Масло сливочное  кура | 40  10    70 | 50  10    100 | | | | 337  73,4    241 | | 10,4  0,04    18,2 | 1,1  7,85    18,4 | 69,7  0,05    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 | | | Сахар  Сухофрукты | 10  20 | 10  20 | | | | 58,5  40,6 | | -  0,26 | -  - | 14,3  9,64 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 30  50 | | | | 40  60 | | | Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 30    50 | 40    60 | | | | 53,5  240 | | 1,3  7,0 | 0,3  0,7 | 11,07  49,9 |
| Общая калорийность за день |  | | | | | | | | | | | | | 1095,1 | |  |  |  |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с сосиской | 200  40 | | | | 200  50 | | | Крупа гречневая  Масло сливочное  Сосиска | 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 | 200  25 | | | 250  25 | | | | Творог  Мука  Яйцо  Сахар  Масло сливочное  повидло | 130  5  0,210  5    25 | 150  10  0,2  10  10    25 | | | | 211,5  79,2  31,75  58,5  37,6    99,2 | | 18,0  2,32  2,25  -  0,02    0,2 | 12,75  1,5  2,42  -  3,92    - | 4,95  17,42  0,02  14,5  0,02    24,08 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | | | 200 | | | | Коф. напиток  Сахар  Молоко | 3  15  150 | 3  15  150 | | | | -  58,5  93,0 | | -  -  4,2 | -  -  5,25 | -  14,3  6,75 |
| Бутерброд с сыром | 40  15 | | | 60  15 | | | | Хлеб пшеничный  Сыр | 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 | 200  20 | | | 250  20 | | | | Капуста  Морковь  Лук  Фарш мясной  Рис  Масло сливочное | 260  20  10  40  30  10 | 270  20  10  60  30  10 | | | | 25,0  13,5  4,0  53,6  97,8  73,4 | | 1,05  0,45  0,2  15,8  1,89  0,04 | -  -  -  3,12  0,27  7,85 | 4,8  2,85  0,7  -  21,33  0,05 |
| Соус сметанный | 100 | 100 | | | | | | Мука пшеничная  Масло сливочное  Вода  Сметана | 2,5    2,5    55  10 | 2,5    2,5    55  10 | | | | 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 пшеничный  Хлеб ржаной | 50  30 | 60  40 | | | | | | Хлеб пшеничный  Хлеб 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 | 200  100 | 200  100 | | | | | | Картофель  Молоко  Масло сливочное  Мясосвеж(фарш)  Яйцо  Лук  Масло растит. | 150  10  5    100    0,5  20  5 | 150  10  5    100    0,5  20  5 | | | | 248  46,5  73,4    93,6    31,75  4,0  87,2 | | 4,8  0,45  0,04    15,8    2,25  0,2  - | -  -  7,85    3,12    2,42  -  9,38 | 56,0  2,81  0,05    -    0,02  0,4  - |
| Салат из св.капусты с растительным маслом | 50 | 60 | | | | | | Капуста  Масло растит. | 50  5 | 60  5 | | | | 24,0  61,0 | | 1,5  - | -  6,56 | 4,8  - |
| Кефир | 200 | 200 | | | | | | кефир | 200 |  | | | | 58,0 | | 2,8 | 3,2 | 4,1 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 30  50 | 40  60 | | | | | | Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 30  50 | 40  60 | | | | 53,5  240 | | 1,3  7,0 | 0,3  0,7 | 11,07  49,9 |
| Общая калорийность за день |  | | | | | | | | | | | | | 1020,95 | |  |  |  |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом | 200 | 250 | | | | | | Молоко  Сахар  Рис  Масло сливочное | 150  10  40  5 | | 150  10  50  5 | | | 124,0  19,5  115,2  73,4 | | 5,6  -  1,89  0,04 | 7,0  -  0,27  7,85 | 9,0  4,77  21,33  0,05 |
| Какао на молоке | 200 | 200 | | | | | | Молоко  Какао  сахар | 100  1,5  10 | | 100  1,5  10 | | | 186  -  23,08 | | 5,2  -  - | 6,0  -  - | 7,0  -  6,03 |
| Бутерброд с сыром | 40 | | 55 | | | | | Хлеб пшеничный  сыр | 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 свежее  Картофель  Лук  Морковь  Масло сливочное  Соус томатный | 100  130  10  30  5    5 | | 100  130  10  30  5    5 | | | 78,0  217,0  4,0  8,1  36,7    2,8 | | 13,2  4,2  0,2  0,27  0,02    0,15 | 2,6  -  -  -  3,92    - | -  49,0  0,7  1,71  0,02    056 |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | | | | | | 100 | Помидоры  Огурцы  Масло растит.  Соль | 40  40  5  2 | | 50  50  5  2 | | | 7,5  14,0  43,6  - | | 0,2  0,7  -  - | -  -  4,69  - | 1,7  2,7  -  - |
| Сок фруктовый | 200 | | | | | | 200 | Сок фруктовый | 200 | | 200 | | | 94,0 | | 1,0 | - | 23,4 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 20 40 | | | | | | 40  60 | Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 20  40 | | 40  60 | | | 53,5  240 | | 1,3  7,0 | 0,3  0,7 | 11,07  49,9 |
| Общая калорийность за день |  | | | | | | | | | | | | | 959,7 | |  |  |  |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 150 | | | | | | 200 | Мука  Сахар  Яйцо  Дрожжи  Молоко  Масло растит.  Повидло | 30  10  0,25  3  100  5  25 | | 35  10  0,25  3  100  5  25 | | | 141,0  52,5  31,75  14,05  121,7  87,2  99,2 | | 2,32  -  2,25  -  8,4  -  0,2 | 0,25  -  2,42  -  10,5  9,38  - | 17,42  14,3  0,02  3,02  13,5  -  24,08 |
| Какао на молоке | 200 | | | | | | 200 | Молоко  Какао  сахар | 200  1,5  15 | | 200  1,5  15 | | | 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 | Морковь  Изюм  сахар | 40  25  5 | | 55  25  5 | | | 32,0  46  19,5 | | 1,02  0,26  - | -  -  - | 2,8  9,64  4,77 |
| Общая калорийность за день |  | | | | | | | | | | | | | 936,4 | |  |  |  |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное    Котлета рыбная                      Соус сметанный | 200    100                      100 | | | | | 230    120                      100 | | Картофель  Масло сливоч.    Молоко Рыба (треска, минтай)  Морковь  Соль  Масло растит.  Лук репчатый  Хлеб пшеничный  Яйцо  Молоко  Масло сливочное Мука пшеничная  Масло сливочное  Вода  Сметана | 150  10  10  150    20  2  5  5  10    0,5  20  2,5    2,5    2,5    55  15 | | | | 150  10  10  200    20  2  5  5  20    0,5  20  2,5    2,5    2,5    55  15 | | 124  73,4  46,5  86,0    13,5  -  138  4,0  115    3,75  46,5  73,4    31,7    53,7    -  45,6 | 2,4  0,84  2,1  16,6    0,17  -  -  0,07  0,41    0,76  0,17  0,02    0,9    0,84    -  0,3 | -  7,85  2,62  2,2    0,01  -  14,0  -  0,08    0,69  0,19  1,87    0,1    7,85    -  4,23 | 2,8  2,6  3,37  6,97    0,97  -  0,05  0,44  1,78    0,04  0,28  0,02    -    2,6    -  0,46 |
| Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60 | | | | | 100 | | Огурцы свежие  Соль  Масло растител. | 55    2  5 | | | | 90    2  10 | | 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 | | Чай  Сахар  Лимон | 0,5  10  10 | | | | 0,5  20  10 | | -  58,5  26,2 | -  -  0,58 | -  -  - | -  14,3  6,14 |
| Общая калорийность за день |  | | | | | | | | | | | | | | 1209,25 |  |  |  |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пюре картофельное с курицей | 200  100 | | 200  120 | | | | | Картофель  Молоко  Масло сливочное  Кура  Лук  Морковь  Соус томатный  Соль  Мука  Масло сливочное | 200  10  10    30  10  20  5    2  2,5  5 | | | 200  10  10    50  10  20  5    2  2,5  5 | | 217,0  46,5  73,4    241  4,0  13,5  2,8    -  79,2  33,2 | | 4,2  2,8  0,2    18,2  0,8  0,3  0,15    -  2,35  0,2 | -  -  3,2    12,5  18,4  -  0,1    -  -  0,02 | 49,0  4,7  1,3    0,7  0,04  2,85  0,56    -  9,95  1,3 |
| Салат из св.капусты с растительным маслом | 100 | | 100 | | | | | Капуста  Масло растит. | 100  5 | | | 100  5 | | 24,0  61,0 | | 1,5  - | -  6,56 | 4,8  - |
| Кефир | 200 | | 200 | | | | | кефир | 200 | | | 200 | | 58,0 | | 2,8 | 3,2 | 4,1 |
| Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  50 | | 40  60 | | | | | Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный | 35  50 | | | 40  60 | | 53,5  240 | | 1,3  7,0 | 0,3  0,7 | 11,07  49,9 |
| Общая калорийность за день |  | | | | | | | | | | | | | 1187,3 | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |