

Согласовано:

Начальник Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в Богучанском районе
Главный государственный санитарный врач
по Богучанскому и Кежемскому районам

И.Л. Шигина

2020г.

Утверждено:
Директор МКОУ "Шиверская школа"
Е.В. Миннеханова
2020г.



Примерное циклическое меню горячих завтраков для обучающихся МКОУ "Шиверская школа" в возрасте с 6-10 лет на 2020-2021 уч.год

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав				Энерг.цен.Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
Омлет натуральный с зеленым горошком	110/50	12,93	13,69	7,91	198,85	0,24	6,39	0,42	-	93,2	-	384	26,4	2,46
Чай с сахаром	200	0,2	-	13,6	56	-	-	-	-	12	-	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	-	30,45	11,55	0,7
Итого		15,89	14,05	38,41	337,1	0,28	6,39	0,42	0	113,25	0	422,45	43,95	3,96
обед														
Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Колбаса	50	5,63	13,64	0,23	146,22	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Компот	200	0,2	0,2	27,2	110	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		11,57	12,14	74,4	488,59									
2 день завтрак														
Каша пшеничная с маслом	200/10	8,61	11,78	43,9	316,68	0,12	0,24	0,27	-	67,1	-	103,9	23,34	0,695
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	-	30,45	11,55	0,7
Чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	56	-	2,2	-	-	16	-	8	6	0,8
Итого		11,57	12,14	74,4	454,93	0,16	2,44	0,27	0	91,15	0	142,35	40,89	2,195
Обед														
Борщ со сметаной	250/10	6,44	7,49	14,43	142,31	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сок	200	0,2	0,2	26,4	108	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		9,4	8,05	57,73	332,56									
Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав				Энерг.цен.Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

6 день завтрак

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг.цен. Ккал	В1	Витамины				алыные вещества			
		Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Капуста тушеная	150	3	13,8	4,95	113	0,04	17	-	-	58	38,55	19,506	0,807	
Соусика отварная с соусом	80/50	5,63	13,64	0,23	146,22	0,09	-	-	-	18,33	79,5	10,2	0,9	
Сок плодово-ягодный	200	0,2	0,2	26,4	108	-	2,6	-	-	10	2	4	0,6	
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	9,4	0,78	
Итого		11,59	28	48,48	449,47	0,17	19,6	0	0	94,38	150,5	43,106	3,087	

обед

Уха из сайры	250	6,62	8,31	21,28	184,48								
Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		9,58	8,67	51,78	322,73								

7 день завтрак

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг.цен. Ккал	В1	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,08	-	-	-	12	72	50,33	1,6	
Тертели мясные с соусом	60/50	9,56	15	3,587	246	0,06	6,3	-	-	21,28	115,4	15,94	1,63	
Чай с лимоном	200	0,2		13,6	56	-	2,2	-	-	16	8	4	0,6	
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	8,05	30,45	9,4	0,78	
Итого		17,02	20,46	55,987	535,75	0,18	8,5	0	0	57,33	225,85	79,67	4,61	

Обед

Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83								
Компот	200	0,2		27,2	110								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,38	16,9	82,25								
Итого		5,05	6,91	54,74	300,08								

8 день завтрак

Курица отварная с соусом	100/50	17,6	15	8,6	240	0,07	5,25	-	-	18,3	196,8	23,5	2,85
Картофельное пюре	100	2,193	3,393	14,7	98,013	0,1	17,13	0,02	-	28,373	24	21,886	0,78
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25	0,04	-	-	-	6,05	30,45	9,4	0,78
Чай с лимоном	200	0,2		14	56	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
Итого		22,753	18,753	54,2	476,263	0,21	24,58	0,02	0	68,723	259,25	60,786	5,21

Обед

Суп вермишелевый с курицей	250	2,83	2,86	21,76	124,09								
Кисель	200	0,2		32,6	132								
Хлеб пшеничный	35	2,76	0,36	16,9	82,25								
Итого		5,79	3,22	71,26	338,34								

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энерг.цен. Ккал	В1	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

