

УТВЕРЖДАЮ:

_____М.Г.Назарова

Директор МБОУ Кемской СОШ №3

" 01 " сентября 2023г.

Примерное (базовое) меню горячего питания на 2023 - 2024 учебный год для детей с 7 до 11 лет (1-4 классы)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3» Кемского муниципального района

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							<u>1 день. Завтрак:</u>												
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	12,80	34,20	285,80	0,21	0,17	52,40	2,38	0,52	346,00	273,00	138,00	63,00	232,00	1,90	51,30	14,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,90	220,00	143,00	34,30	130,00	1,10	11,70	2,30
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	3,48	8,32	17,20	157,60	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	133,00	5,00	77,00	0,20	0,00	2,30
Пром.	Фрукт* (банан)	100	0,60	0,50	15,50	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	560	17,28	26,02	79,40	618,90	0,29	0,39	69,65	3,76	1,30	518,90	508,00	419,52	108,30	464,44	3,94	63,00	19,20

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							<u>2 день. Завтрак:</u>												
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	0,06	0,31	71,80	1,01	0,29	188,00	159,00	212,00	32,00	290,00	0,90	29,80	39,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	60	2,77	5,62	17,11	120,00	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	0,63	5,00	1,69	0,20	0,00	2,30
Пром.	Фрукт* (яблоко)	100	0,45	0,40	9,55	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	510	29,02	22,12	58,16	562,90	0,10	0,37	72,10	1,38	0,43	311,70	194,80	222,65	46,80	324,33	2,54	29,80	41,40

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							3 день. Завтрак:												
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,30	7,70	37,50	288,00	0,18	0,15	53,80	2,53	0,54	338,00	215,00	126,00	49,00	185,00	11,30	51,60	3,10
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
2	Бутерброд с сыром	60	5,30	7,25	14,83	157,00	0,04	0,01	0,06	0,02	0,00	1,00	2,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,00	1,00
Пром.	Фрукт* (груша)	100	4,00	3,00	10,30	47,00	0,02	0,03	200,00	0,20	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	100,00	100,00
	Итого:	560	17,90	17,95	69,33	519,90	0,24	0,20	254,24	2,85	6,70	354,30	402,20	291,10	75,05	305,50	14,89	151,60	104,10

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							4 день. Завтрак:												
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,60	0,05	0,05	38,30	1,08	0,04	241,00	57,00	126,00	11,00	100,00	0,80	20,70	1,90
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,60	13,00	12,00	187,20	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	133,00	5,00	77,00	0,20	0,00	2,30
Пром.	Сок	200	1,00	0,00	0,00	81,00	0,01	0,01	0,10	0,20	2,00	6,00	120,00	7,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,40
Пром.	Фрукт* (мандарин)	100	0,45	0,40	9,55	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	510	14,95	20,60	50,15	547,10	0,10	0,11	38,40	1,56	2,14	370,00	192,00	271,52	24,00	206,44	1,84	20,70	4,60

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	5 день. Завтрак:																		
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,70	19,20	3,20	237,00	0,07	0,40	196,70	3,05	0,30	264,00	179,00	108,00	17,00	202,00	2,10	43,70	26,10
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,40	0,10	18,40	75,80	0,02	0,01	0,72	0,10	0,00	18,00	138,00	14,00	7,00	22,00	0,50	0,20	0,10
Пром.	Вафли	150	3,00	30,00	33,60	143,40	27,50	0,32	8,00	30,95	12,52	388,00	97,00	48,00	14,00	104,00	2,38	13,20	113,00
Пром.	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	0,15	22,00	0,80	1,30	50,00	146,00	120,00	14,00	90,00	0,10	90,00	20,00
	Итого:	600	19,00	52,50	59,90	516,20	27,63	0,88	227,42	34,90	14,12	720,00	560,00	290,00	52,00	418,00	5,08	147,10	159,20

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	6 день. Завтрак:																		
54-16к-2020	Каша молочная "Дружба"	200	5,00	6,90	23,90	195,00	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335,00	156,00	115,00	27,00	123,00	0,50	49,90	4,10
54-22хн-2020	Кисель*	200	0,20	0,00	13,00	65,48	0,01	0,01	2,45	0,10	1,40	4,00	52,00	10,00	5,43	10,00	0,12	0,48	0,02
1	Бутерброд с маслом	60	2,77	5,62	17,11	120,00	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	0,63	5,00	1,69	0,20	0,00	2,30
Пром.	Фрукт* (банан)	100	0,60	0,50	15,50	79,45	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	560	8,57	13,02	69,51	459,93	0,12	0,18	35,70	1,84	2,03	462,00	223,00	131,15	43,43	160,13	1,56	50,38	6,42

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	7 день. Завтрак:																		
54-21к-2020	Каша рисовая, молочная	200	5,20	6,50	28,40	193,70	0,05	0,15	31,30	1,58	0,61	342,00	169,00	130,00	28,00	134,00	0,40	51,10	6,20
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,90	220,00	143,00	34,30	130,00	1,10	11,70	2,30
Пром.	Печенье	70	0,75	0,98	0,74	102,12	0,08	0,05	0,11	1,90	0,00	256,00	95,00	29,00	24,00	75,00	1,80	0,00	0,00
Пром.	Йогурт	100	0,46	0,33	0,64	71,00	0,04	0,20	0,22	1,40	0,60	52,00	147,00	122,00	15,00	96,00	0,10	0,09	0,02
	Итого:	570	11,01	12,21	42,28	474,02	0,21	0,57	48,88	5,98	1,89	699,90	631,00	424,00	101,30	435,00	3,40	62,89	8,52

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	8 день. Завтрак:																		
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,50	5,58	17,72	143,02	0,06	0,17	26,35	1,27	0,72	112,60	186,20	151,40	19,40	122,20	0,36	20,80	2,48
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	50,00	2,00	4,00	0,10	0,00	0,00
Пром.	Кекс	110	0,70	0,16	0,58	208,15	0,30	0,50	0,10	1,72	0,10	40,00	143,00	41,40	10,90	77,00	0,20	0,45	0,17
Пром.	Фрукт* (яблоко)	100	0,45	0,40	9,55	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	610	7,15	6,14	47,65	500,47	0,39	0,67	41,45	3,26	0,82	152,60	329,20	248,32	38,30	228,64	1,40	21,25	2,65

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							9 день. Завтрак:												
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,70	23,80	184,40	0,15	0,18	28,80	2,81	0,50	332,00	237,00	112,00	78,00	175,00	2,30	49,90	3,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,80	0,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,60	13,00	12,00	187,20	0,01	0,05	0,00	0,06	0,10	123,00	15,00	133,00	5,00	77,00	0,20	0,00	2,30
Пром.	Фрукт* (груша)	100	4,00	3,00	10,30	47,00	0,02	0,03	200,00	0,20	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	100,00	100,00
	Итого:	560	17,00	22,70	52,80	446,50	0,18	0,27	229,18	3,17	6,76	470,30	437,20	270,90	99,60	276,50	5,60	149,90	105,90

№ Рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетиче ская ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг.							
							B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
							10 день. Завтрак:												
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,1	62,4	1,15	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,70	0,00	0,00
2	Бутерброд с сыром	60	5,30	8,25	14,83	157,00	0,04	0,01	0,06	0,02	0,00	1,00	2,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,00	1,00
Пром.	Печенье	100	0,75	0,98	0,74	102,12	0,08	0,05	0,11	1,90	0,00	256,00	95,00	29,00	24,00	75,00	1,80	0,00	0,00
Пром.	Йогурт	200	0,46	0,33	0,64	71,00	0,04	0,20	0,22	1,40	0,60	52,00	147,00	122,00	15,00	96,00	0,10	0,09	0,02
Пром.	Фрукт* (мандарин)	100	0,45	0,40	9,55	68,30	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	5,52	6,00	25,44	0,74	0,00	0,00
	Итого:	700	11,96	13,96	32,56	481,82	0,21	0,37	63,09	4,78	0,64	350,70	310,80	319,22	62,25	366,64	4,73	8,09	11,82

Фрукт* - допускается использование иных фруктов