



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ "Веденская СОШ №2"

/Р.В.Саидова/

Меню завтраков МБОУ "Веденская СОШ №2" на 2020-2021 учебный год

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
66	Каша пшеничная молочная вязкая	300	10,51	12,13	42,39	148,65
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
147	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,24	20,92	94,
149	Масло сливочное	25	0,08	8,25	0,08	74,8
76	Сыр	25	4,02	3,9	0,	52,8
145	Яблоко	80	0,67	0,15	6,08	32,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,32	24,67	84,51	462,6

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
181	Каша рисовая молочная вязкая	300	12,45	11,25	67,5	420,3
149	Масло сливочное	25	0,08	8,25	0,08	74,8
147	Хлеб пшеничный	60	0,24	3,04	20,92	94,
137	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,4	60,1
76	Сыр	25	4,02	3,9	0,	52,8
156	Банан	100	1,5	0,5	21,	96,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,29	26,94	124,9	798,

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
69	Каша пшеничная молочная с маслом	300	4,8	3,75	26,85	162,
149	Масло сливочное	25	0,08	8,25	0,08	74,8
147	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,24	20,92	94,
136	Какао	200	0,	0,	15,04	60,1
145	Булочка	60	4,58	5,04	21,5	145,34
145	Яблоко	100	0,15	0,67	6,08	32,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,65	17,95	90,47	568,49

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
175	Суп молочный с вермишелью	300	9,6	7,95	33,	215,25
137	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,4	60,1
147	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,24	20,92	94,
149	Масло сливочное	25	0,08	8,25	0,08	74,8
76	Сыр	25	4,02	3,9	0,	52,8
156	Банан	120	1,5	0,5	21,	96,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,24	20,84	90,4	592,95

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
309	Каша гречневая молочная жидкая	300	10,41	13,74	36,84	314,25
386	Хлеб	60	3,04	0,24	20,92	94,
129	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
149	Масло сливочное	25	0,08	8,25	0,08	74,8
76	Сыр	25	4,02	3,9	0,	52,8
145	Яблоко	75	0,67	15,	60,8	32,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,22	41,13	133,68	628,2

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
141	Суп рисовый молочный	300	6,03	1,28	21,04	105,5
386	Хлеб.	60	3,04	0,24	20,92	94,
386	Масло	25	4,	3,63	5,	73,75
76	Сыр	25	4,02	3,9	0,	52,8
130	Какао на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34
156	Банан	75	1,5	0,5	21,	96,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,17	14,59	89,46	567,39

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
70	Каша гречневаямолочная вязкая с маслом	300	8,3	7,6	36,4	280,6
386	Хлеб	60	3,04	0,24	20,92	94,
149	Масло сливочное	25	0,8	8,25	0,08	74,8
382	Какао с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84
76	Сыр	10	2,1	1,8	0,	26,4
145	Яблоко	80	1,5	0,5	21,	96,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,54	23,19	100,36	719,69

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
67	Каша овсяная молочная вязкая	300	8,95	13,15	59,26	369,72
149	Масло сливочное	25	0,8	8,25	0,08	74,8
147	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,24	20,92	94,
76	Сыр	25	4,02	3,9	0,	52,8
156	Яблоко	85	1,5	0,5	21,	96,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,31	26,04	116,3	747,42

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
181	Каша гречневая рассыпчатая	300	17,54	11,94	79,02	492,48
147	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,24	20,92	94,
149	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
386	Масло	25	4,	3,63	5,	73,75
76	Сыр	25	4,02	3,9	0,	52,8
156	Банан	100	1,5	0,5	21,	96,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,1	20,1	140,98	869,13

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
83	Каша пшеничная молочная с маслом	300	3,2	2,7	17,9	108,
147	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,24	20,92	94,
149	Масло сливочное	25	0,8	8,25	0,08	74,8
76	Сыр	15	2,9	2,7	0,	34,4
382	Какао с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84
156	Яблоко	100	1,5	0,5	21,	96,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,24	19,19	81,86	555,04

День: День 11

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
67	Каша овсяная молочная вязкая	300	8,95	13,15	59,26	369,72
149	Масло сливочное	25	0,8	8,25	0,08	74,8
147	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,24	20,92	94,
76	Сыр	25	4,02	3,9	0,	52,8
156	Яблоко	85	1,5	0,5	21,	96,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,31	26,04	116,3	747,42

День: День 12

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
181	Макароны отварные с маслом	300	11,32	11,08	71,96	433,54
147	Хлеб пшеничный	60	3,04	0,24	20,92	94,
382	Какао с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84
386	Масло сливочное	25	4,	3,63	5,	73,75
76	Сыр	30	4,79	4,52	0,	52,8
156	Яблоко	100	1,5	0,5	21,	96,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29,45	24,77	140,84	897,93