

Согласовано:

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора  
по Владимирской области в Вязниковском и Гороховецком районах



М.М. Шмонин

Утверждаю:

Директор МБОУ Фоминская СОШ



М.И. Липина

01.09.2020

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ**  
**1 – 4 классы (бюджет)**  
**МБОУ Фоминская СОШ**  
**на 2020 – 2021 учебный год**

Примерное меню на 10 дней ( завтрак)бюджет в осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Расход
			Ж	Б	У		
1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	6	11,8	45	297	Молоко 98 Крупа рис 44,4 Масло слив. 10 Сахар 6 Соль 1
	Сыр порционный	1/30	8,04	8,18		108,3	Сыр 31
	Чай	1/200	0,2		15	58	Заварка 1 Сахар 20
	Апельсин	1/160	1,35	0,3	15,45	60	
	Хлеб пшеничный	1/40	3,036	0,032	20,06	95,2	
	<b>Всего</b>		<b>18,626</b>	<b>20,312</b>	<b>95,51</b>	<b>618,5</b>	
2	Котлета мясная с макаронами	50/100/5	8,2	8,1	7,6	134	Мясо(говядина) 50 Хлеб пшеничный 9 Соль 2 Мука в/с 5 Масло раст.3 Лук 4
	Макароны	100	4,3	43,8	26,5	208,6	Макароны 36 Масло слив 5 Соль 1
	Чай	1/200	0,2		15	58	Заварка 1 Сахар 20
	Апельсин	1/160	1,35	0,3	15,45	60	
	<b>Всего</b>		<b>14,05</b>	<b>52,20</b>	<b>64,55</b>	<b>460,6</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Расход
			Ж	Б	У		
3	Винегрет	1/50	0,7	5,05	3,4	62	Картофель 15,4
	Рыба жареная с картофельным пюре	75/100/5	14,3	5,2	3,3	120	Рыба с/м 90 Мука 4,5 Соль 3 Масло раст. 4,6
	Картофельное пюре		2,92	6,5	22,73	158,98	Картофель 122 Молоко 15,8 Соль1 Масло слив.6,8
	Компот из с/фруктов	1/200	0,6		31,4	62	Сухофрукты 20 Сахар 20 Лим. Кислота 0,2
	Хлеб ржаной	35	1,0	0,2	8,9	44,0	
	<b>Всего</b>		<b>19,52</b>	<b>16,95</b>	<b>69,73</b>	<b>446,98</b>	
4	Салат из моркови с сахаром	50/10	0,75	2,0	5,5	43	Морковь 62,5 Сахар 10
	Оладьи со сгущёным молоком	150/30	4,71	0,02	0,03	44,04	Мука0,085 Слив.масло0,005 Растит.масло0,007 Молоко0,099 Молоко сгущен 0,030 Яйцо 0,14 Дрожжи0,001 Соль 0,002
	Кофейный напиток	1/200	0,9	1,4	16,2	78	Молоко 50 Сахар20 Кофейный напиток4
	Хлеб пшеничный	1/40	3,036	0,03	20	95	
	<b>Всего</b>		<b>9,396</b>	<b>3,45</b>	<b>41,73</b>	<b>260,04</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Расход
			Ж	Б	У		
5	Гуляш с картофельным пюре	35/50/100	11,2	3,5	4,6	150	Мясо(гов) 72,3 Масло раст 3,5 Лук 12 Соус том.3,2 Мука2,7 Соль1,5со(гов) 72,3
	Картофельное пюре		2,89	0,89	22,67	105,12	Картофель 122 Молоко 15,8 Соль1,0 Масло слив.3,5
	кисель	1/200			21,8	87,36	Кисель конц.24 Сахар10 Лим.кисл.0,2
	Хлеб пшеничный	1/40	3,036	0,03	20,06	95,2	
	<b>Всего</b>		<b>17,126</b>	<b>4,42</b>	<b>69,13</b>	<b>437,68</b>	
6	Салат из свежей капусты с яблоком	1/50	0,7	2,55	4,55	44	Капуста свеж.49,3 Морковь6,2 Соль0,17 Сахар2,5 Масло раст.2,5 Яблоки свеж.23
	Рыба в соусе	75/75/100	12,2	6,5	2,6	117,8	Рыба свеж 102 Молоко45 Лук36 Соль3 Масло раст.5,25
	Рис		2,4	4,0	24,5	146	Рис36

							Соль1 Масло слив.4,5
	Какао	1/200	4,9	5,0	32,5	190	Какао порошок 4 Молоко100 Сахар 20
	<b>Всего</b>		<b>20,2</b>	<b>18,05</b>	<b>64,15</b>	<b>497,80</b>	
7	Омлет натуральный	105/5	11	18,4	2,1	218,9	Яйцо2шт Молоко30 Соль1 Масло раст5 Масло слив5
	Чай	1/200	0,2		1558		Заварка1 Сахар 20
	Хлеб пшеничный	1/40	3,036	0,03	20,06	95,2	
	Яблоко	1/185	0,74	0,74	21,83	83,25	
	<b>Всего</b>		<b>14,97</b>	<b>19,17</b>	<b>58,99</b>	<b>455,35</b>	
8	Отварная курица с овощным рагу	50/100/5	2,1	8,72	12,07	131,25	Картофель73,8 Морковь21,2 Лук11,3 Капуста свеж.42 Масло раст4 Соль3,33,Соус том.1,2 Масло слив.5,6 Сахар 0,7
	Курица		9,55	3,7	0,25	72,5	Курица 80,0
	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	Сухофрукты 20 Сахар 20 Лим.кислота0,2
	Хлеб пшеничный	1/40	3,036	0,03	20,06	95,2	
	<b>Всего</b>		<b>15,286</b>	<b>12,45</b>	<b>63,78</b>	<b>422,95</b>	

№	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Расход
			Ж	Б	У		
9	Бифштекс с гречневой кашей и маслом	50/150/5	8,0	7,2	8	130,5	Мясо(гов) 50 Хлеб пшен9 Соль 2 Мука 5 Масло раст3
	Гречневая каша		5,6	11,3	27,5	239,4	Греча 46,2 Соль 1 Масло слив 8,5
	Сок	1/200	1,0		21,2	88	
	Хлеб пшеничный	1/40	3,036	0,03	20,06	95,2	
	<b>Всего</b>		<b>17,636</b>	<b>18,53</b>	<b>76,76</b>	<b>553,10</b>	
10	Мясные биточки с макаронами	50/100	6,6	1,3		39,00	Мясо50 Молоко10 Яйцо1/4 Хлеб пшен10 Морковь10 Лук5 Масло раст 5 Мука5 Том.паста5
	Компот из с/фр	1/200	0,6		31,4	124	Сухофркты 20 Сахар 20

							Лим.кислота0,2
	Апельсин	1/160	1,35	0,3	15,45	60	
	Хлеб пшеничный	1/40	3,036	0,03	20,06	95,2	
	<b>Всего</b>		<b>11,586</b>	<b>1,63</b>	<b>66,91</b>	<b>318,20</b>	