

**ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ УЧАЩИХСЯ
МБОУ НОВО-ТАРАБИНСКОЙ СОШ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД(1-4кл.)**

**ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ Ново-Тарабинской СОШ (1-4класс)**

1 день:

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак	Нарезка из свежей капусты	100	0,8		2,5	39,3		41,6		1,4	19,4	17,1	7,8	0,3
243	Сосиска отварная (сосиска молочная промышленного производства, соус красный основной)	80/25	11	24	1,6	226	0,03	0,00	0,00		19,20	127,20	16,00	1,44
309	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150-200	3,08	5,24	23,41	136,06	0,07	0,00	25,20		5,83	44,60	25,34	1,33
	Хлеб обогащенный йодоказеином 1 кус	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Печенье	60												
377	Чай с витамином С (сахар – песок, чай заварка, аскорбиновая кислота)	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	6,00	0,00		11,6	0,00	0,00	0,54

Итого: 576,66

2 день

№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из отварной моркови	100	0,7		3,9	57,5		2,0		0,9	15,2	31,1	21,4	0,4
175	Каша рисовая на молоке с сахаром и сливочным маслом	200\50	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,05
379	Кофейный напиток на молоке (кофейный напиток, молоко, сахар – песок)	200	2,8	1,75	24,35	109	0,02	0,00	0,08		34,00	45,00	7,00	0,00
	Хлеб обогащенный йодоказеином 2 кус.	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	Сыр	30												

Итого: 432,8

3 день														
№ рецепт. завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из свежих огурцов	100	1,32		2,07	171,08	0,02	9,5			35,1 5	40,9 7	20,9	1,33
82	Борщ из свежей капусты (набор для бульона куриный, картофель, капуста белокочанная, лук, морковь, свекла, масло растительное, соль йодированная)	250/10	6,8	9,1	15,1	166	0,05	10,2 9	0,00		44,3 8	53,2 31	26,2 5	1,19
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар – песок, вода)	200	0,64	0	32,8	128,0	0,01	1,08	0,00		6,40	3,6	0,00	0,18
	Хлеб обогащенный йодоказеином 2 кус.	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	Груша	100												
	Расстегай с повидлом промышленного производства	75	5,9	4,3	12,6	117,2	0,08	0,06	11,9 0		13,6 5	42,9 8	16,8 7	0,97
Итого: 719,68														
4 день														
№ рецепт. завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Пирожное	80	1,32		2,07	171,08	0,02	9,5			35,1 5	40,9 7	20,9	1,33
307	Тефтели в соусе (мясо говядина, свинина; хлеб пшеничный, лук, мука, масло растительное, соль йодированная)	100/50	13,2	10,1	10,6	185	0,07	0,97	47,9 1		34,0 2	119, 38	25,8 5	1,07
302	Каша гречневая (крупа – гречка, масло сливочное)	150	4,2	4,4	24,5	151	0,2	1,5			189, 77			1,92
	Хлеб обогащенный йодоказеином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
375	Чай с витамином С (сахар – песок, чай заварка, аскорбиновая кислота)	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	6,00	0,00		11,6	0,00	0,00	0,54
22	Нарезка из свежих овощей (огурцы, помидоры, масло растительное)	100	1,32	14,9 9	2,07	171,08	0,02	9,50	0,00		35,1 5	40,9 7	20,9 0	1,33

Итого: 852,86

5 день

№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетичес кая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из отварной свёклы	100	1,32		2,07	171	0,02	9,5			35,1	40,9	20,9	1,33
377	Рыба запеченная с овощами (рыба свежемороженая, лук, морковь, томатная паста, мука, масло растительное, соль йодированная)	100/25	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75		12,8 8	84,2 5	10,0 0	0,54
203	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодированная).	150	3,26	6,1	21,08	143,21	0,15	21,0 0	21,0 0		14,6 4	79,7 3	29,3 3	1,16
	Хлеб обогащенный йодоказеином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Апельсин	100												
382	Какао (какао – порошок, молоко, вода, сахар)	200	4,46	4,7	6,99	137,3	0,04	1,30	0,01		122, 00	90,0 0	14,0 0	0,56

Итого: 789,21

6 день

№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетичес кая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из свежей капусты	100	0,8		2,5	39,3		41,6		1,4	19,4	17,1	7,8	0,3
265	Плов из филе курицы (филе куриное, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь)	50\200	14,14	11,7	13,97	321,21	0,15	0,67	0,55	1,88	22,6 1	205, 26	36,8 8	2,33
	Хлеб обогащенный йодоказеином 2 кус.	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
642	Кисель с витамином С (сухой концентрат кисель полуфабрикат, аскорбиновая кислота)	200	1,33	0	31,2	106,25	0,3	15			4,5			0,00
	Вафли	60												
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	75		15		0,3	24	16,5	13,5	3,3

Итого: 679,16

7 день

№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Нарезка из свежих огурцов	100	1,32		2,07	171,08	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон свиной, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, свекла, масло растительное, соль йодированная, сметана)	250\10	3,9	27	5,1	56	0,06	18,46	0,00		43,3	47,63	22,25	0,80
379	Кофейный напиток на молоке (кофейный напиток, молоко, сахар-песок)	200	2,8	1,75	24,35	109	0,02	0,00	0,08		34,00	45,00	7,00	0,00
	Хлеб обогащённый йодоказеином 2 кус.	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	Конфеты шоколадные	60												
2	Бутерброд с повидлом (батон из пшеничной муки 1с, повидло)	75	13,78	12,64	60,11	395,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
Итого: 868,83														
8 день														
№рецептуры завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Нарезка из отварной моркови	100	0,7		3,9	57,5		2,0		0,9	15,2	31,1	21,4	0,4
608	Каша манная на молоке (крупа манная, масло сливочное, сахар, молоко, соль йодированная)	150	7,41	10,29	44,49	267,3	0,18	0,00	0,02		12,98	208,5	67,50	3,95
	Хлеб обогащенный йодоказеином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Йогурт «Услада»	95												
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,2	0	28,6	112	0,02	4,00			14,00			2,8
8	Бутерброд с сыром(хлеб в/с, сыр)	200	13,81	10,95	31,39	271,61	0,14	0,92	0,06	2,7	274,78	241,36	36,98	1,4
9 день							Итого: 774,11							
№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,32		2,07	171,08	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33

117	Фрикадельки (мясо говядина, свинина; рис, лук, мука пшеничная, морковь, масло растительное, соль йодированная).	100/50	2,6	2,4	58,4	240	0,06	0,85	39,00		43,90	106,7	21,60	0,96
309	Макаронны отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная)	150-200	4,62	7,86	35,12	204,09	0,07	0,00	25,20		5,83	44,60	25,34	1,33
	Хлеб обогащенный йодоказином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Шоколад «Милка»	95												
349	Компот из с/ф с витамином С (курага сушеная, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15,2	54,4	0,02	0,80			32,6			0,7
10 день							Итого: 738,27							
№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетичес кая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из отварной свёклы	100	1,32		2,07	171	0,02	9,5			35,1	40,9	20,9	1,33
377	Рыба тушеная с овощами (рыба минтай, лук, морковь, томатная паста, мука, масло растительное, соль йодированная)	100/25	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75		12,88	84,24	10,00	0,54
203	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодированная).	150	3,26	6,1	21,08	143,21	0,15	21,00	21,00		14,64	79,73	29,33	1,16
	Хлеб обогащенный йодоказеином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Банан	120												
375	Чай с лимоном (чай заварка, сахар песок, лимон)	200\10	0,3	0,1	21	80	0,0	3,14			14,22			0,36

Итого: 731,91

11 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из свежей капусты	100	0,8		2,5	39,3		41,6		1,4	19,4	17,1	7,8	0,3
123	Котлета (фарш говядина, свинина промышленного производства, соус красный основной)	80/25	11	24	1,6	226	0,03	0,00	0,00		19,20	127,20	16,00	1,44
654	Каша гороховая (крупа – горох, масло сливочное)	150	27,64	1,92	69,35	388,26	0,51				84,45			4,96
	Хлеб обогащенный йодоказеином 1 кус	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Печенье «Чоко-пай»	70												
382	Какао (сахар – песок, какао-порошок)	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	6,00	0,00		11,6	0,00	0,00	0,54

Итого: 828,26

12 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из свежих огурцов	100	1,32		2,07	171,08	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33
111	Суп-лапша на к/б (картофель, макаронные изделия, лук, морковь, томатная паста, соль йодированная)	200/50	0,26	0,02	1,5	7	0	0,74	0,46	0,04	33	5,65	2,86	0,31
	Кофейный напиток на молоке (кофейный напиток, молоко, сахар – песок)	200	2,8	1,75	24,35	109	0,02	0,00	0,08		34,00	45,00	7,00	0,00
	Хлеб обогащенный йодоказеином 2 кус.	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	70,5		10		0,3	24	16,5	13,5	3,3

Итого: 495,98

13 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из отварной моркови	100	0,7		3,9	57,5		2,0		0,9	15,2	31,1	21,4	0,4
175	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом(пшено, вода, молоко, соль йодированная, сахар)	250/10	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
349	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар –	200	0,64	0	32,8	128,0	0,01	1,08	0,00		6,40	3,6	0,00	0,18

	песок, вода)													
	Хлеб обогащенный йодоказеином 2 кус.	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	Зефир	70												
3	Бутерброд с маслом	75	13,78	13,64	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
Итого: 568,66														
14 день														
№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическ ая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Нарезка из отварной свёклы	100	1,32		2,07	171	0,02	9,5			35,1	40,9	20,9	1,33
265	Голубцы в соусе (мясо говядина, свинина; сметана, капуста, соль йодированная)	100/50	13,2	10,1	10,6	185	0,07	0,97	47,91		34,02	119,38	25,85	1,07
203	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	150	4,2	4,4	24,5	151	0,2	1,5			189,77			1,92
	Хлеб обогащенный йодоказеином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Бублик сдобный	80												
375	Чай с витамином С (сахар – песок, чай заварка, аскорбиновая кислота)	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	6,00	0,00		11,6	0,00	0,00	0,54
188	Нарезка из отварных овощей (свекла варёная, масло растительное)	100	1,32	14,99	2,07	171,08	0,02	9,50	0,00		35,15	40,97	20,90	1,33
Итого: 852,78														
15 день														
№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическ ая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,32		2,07	171,08	0,02	9,5			35,15	40,97	20,9	1,33
223	Биточки (мясо свинина и говядина, лук, морковь, томатная паста, масло растительное, соль йодированная)	100/25	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	0,05	0,96	0,05	0,96	0,05	0,96
157	Каша перловая (крепа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	150	3,26	6,1	21,08	143,21	0,15	21,00	0,15	21,00	0,15	21,00	0,15	21,00
	Хлеб обогащенный йодоказеином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Апельсин	130												
382	Какао (какао – порошок, молоко, вода, сахар)	200	4,46	4,7	6,99	137,3	0,04	1,30	0,04	1,30	0,04	1,30	0,04	1,30

Итого: 789,29														
16 день														
№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическ ая Ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Нарезка из свежей капусты	100	0,8		2,5	39,3		41,6		1,4	19,4	17,1	7,8	0,3
265	Плов из говядины и свинины(фарш говядина и свинина, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь)	50\200	10,1	8,8	18,6	321,21	0,15	0,67	0,55	1,88	22,6 1	205, 26	36,8 8	2,33
	Хлеб обогащенный йодоказеином 2 кус.	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	Яблоко	150												
642	Кисель с витамином С (сухой концентрат кисель полуфабрикат, аскорбиновая кислота)	200	1,33	0	31,2	106,25	0,3	15			4,5			0,00
Итого: 604,16														
17 день														
№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическ ая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Нарезка из свежих огурцов	100	1,32		2,07	171,08	0,02	9,5			35,1 5	40,9 7	20,9	1,33
102	Суп с фасолью(бульон говяжий, картофель, лук репчатый, морковь, фасоль, масло растительное, соль йодированная)	250\10	2,01	0,16	5,43	60,5	0,04	1,21	0,46	0,35	46,4 7	51,7 5	11,7 6	1,35
	Сок яблочный	200	2,8	1,75	24,35	109	0,02	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00
	Хлеб обогащённый йодоказеином 2 кус.	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	Шоколад «Альпенголд»	90												
	Пряник	50	9,5	2,7	55,4	272,2	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
Итого: 750,18														

18 день.														
№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из отварной свёклы	100	1,32		2,07	171	0,02	9,5			35,1	40,9	20,9	1,33
123	Котлета (мясо говядина и свинина, хлеб, масло растительное, сухарь панировочный, соль йодированная)	100/30	11	24	1,6	226	0,03	0,00	0,00		19,20	127,20	16,00	1,44
302	Каша гречневая (крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная)	150	7,41	10,29	44,49	267,3	0,18	0,00	0,18	0,00	0,18	0,00	0,18	0,00
	Хлеб обогащенный йодоказином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Сырок глазированный	40												
375	Чай с витамином С (сахар – песок, чай заварка, аскорбиновая кислота)	200	1,5	1,6	22,7	106	0,00	6,00	0,00		11,6	0,00	0,00	0,54
Итого: 839,0														
19 день														
№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Нарезка из отварной моркови	100	0,7		3,9	57,5		2,0		0,9	15,2	31,1	21,4	0,4
176	Каша кукурузная на молоке(крупа кукурузная, молоко, вода, соль, масло сливочное, сахар)	100\50	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
	Булочка слобная	75	5,9	4,3	12,6	117,2	0,08	0,06	11,90		13,65	42,98	16,87	0,97
	Хлеб обогащенный йодоказином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Сыр	30												
349	Компот из кураги с витамином С (курага сушеная, сахар-песок, аскорбиновая кислота)	200	0,64	0	32,8	128	0,01	1,08	0,00		6,40	3,6	0,00	0,18
Итого: 500,3														
20 день														

№ рецепт завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетиче ская Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	В1	С	В1	С	В1	С
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,32		2,07	171,08	0,02	9,5			35,1 5	40,9 7	20,9	1,33
377	Рыба тушеная с овощами (рыба минтай, лук, морковь, томатная паста, мука, масло растительное, соль йодированная)	100/25	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	0,05	0,96	0,05	0,96	0,05	0,96
203	Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль йодированная).	150	3,26	6,1	21,08	143,21	0,15	21,0 0	0,15	21,0 0	0,15	21,0 0	0,15	21,0 0
	Хлеб обогащенный йодоказеином 1 кус.	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
375	Чай с лимоном (чай заварка, сахар песок, лимон)	200\10	0,3	0,1	21	80	0,0	3,14	0,0	3,14	0,0	3,14	0,0	3,14
	Расстягай	70												

Итого: 731,99