

Утверждаю



Директор школы:

Л.В.Лось

«04»

09

2023 г.

*Приказ № 13-0
от 04.09.2023г.*

**Примерное двухнедельное меню
завтраков для обучающихся 1-4 классов
МБОУ Клетнянской СОШ № 2 им. Героя Советского
Союза Н.В.Можаяева
на осенне-зимний период**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Сумма
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	

1 день

337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
302	Каша рисовая (вязкая) на молоке	200	2,32	4,9	34,17	205,77	0,034	0,64	0,0027	0,13	16,8	20,53	97,2	2	
692	Кофейный напиток	200	5,49	4,99	22,7	140,77	0	0,5	0	0	109,9	82,4	16,8	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	2	1,4	14	76	0,048	0	0	1,32	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Йогурт порционный	120	5,16	2,4	7,44	72	3,8	0	6,12	0,6	12	0	18,7	4,56	
	Итого		20,07	18,29	78,61	567,54	3,912	1,14	6,223	2,25	168,5	204,83	148,2	8,34	

2 день

463	Тефтели мясные с соусом	80	11,78	12,91	14,90	223	0,051	1,2	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42	
332	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,8	0,84	49,68	237,6	0,12	0	0,03	0	40,95	60,1	24,58	0,95	
639	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,012	31,13	127,63	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1,19	17,46	91,32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45	
	Итого		24,34	15,25	125,32	736,25	0,289	91,2	6,85	0,98	124,79	280,52	81,1	2,682	

3 день

27	Салат из свежей капусты	60	2,22	5,47	8,56	81,38	0,016	21,55	0	0,024	30,97	16,22	8,78	0,368	
492	Плов из филе курицы/свинины	150	17,8	13,7	27,32	304	0,094	1,167	2,67	0,955	27,75	154,35	65,64	0,87	
686	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,45	42,60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1,19	17,46	91,32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Банан	150	2,25	0,15	32,7	133,5	0,04	12	0	0	14	10	8	2	
	Итого		24,87	20,51	99,49	652,8	0,208	37,917	2,67	0,979	92,93	240,27	103,34	4,97	

4 день

358	Запеканка из творога с джемом	200/20	29,01	19,7	50,11	504,69	0,105	1,1	0,11	0	236,3	332,6	42,14	1,53	
693	Какао с молоком	200/20	4,5	3,79	24,5	132,82	0,02	0,4	0,01	0	34	50	0	0	
	Булочка	50	3,6	6,2	19,85	149,5	0,055	0	0	2	15,5	44,5	6,5	0,65	
	Итого		37,11	29,69	94,46	787,01	0,18	1,5	0,12	2	285,8	427,1	48,64	2,18	

5 день

43	Салат из свежей капусты	60	2,22	5,47	8,56	81,38	0,016	21,55	0	0,024	30,97	16,22	8,78	0,368	
454	Котлета мясная	80	12,27	14,51	9,82	202,88	0,051	1,19	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42	

520	Картофельное пюре	180	5,16	7,26	50,76	197,04	0,15	25,95	0,03	0	69,5	96,7	34,5	1,39	
686	Чай с сахаром	200/ 15	0	0	13,45	42,60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Батон	30	2,28	0,96	15	77,76	0,055	0	0	0	15	40,5	5,3	0,6	
	Яблоко	150	1,2	8,25	6,45	100,65	0,04	12	0	0	14	10	8	2	
	Итого		25,13	36,85	116,24	763,31	0,37	63,89	6,85	0,704	170,16	359,12	98,84	6,51	

6 дней

	Котлета куриная	80	12	20	14	370	0,051	1,2	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42	
302	Каша гречневая со сливочным маслом	150	7.89	7,02	36.64	228.54	0	0	0,07	1,05	10,5	50	16	0,4	
686	Чай с сахаром	200/ 15	0	0	13.45	42.60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1,19	17,46	91,32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Сок фруктовый	200	2.02	0,2	22.4	92	0,02	0,08	0	0,02	14	14	8	2,8	
	Итого		24.51	28.41	103.95	824.46	0,129	4,48	6,89	1,75	65,19	259,7	66,26	5,352	

7 день

26	Салат из свежей свеклы с растительным маслом	60	0,78	5.99	4.59	75.86	0,016	5,04	0	0,24	29,77	17,44	8,18	0,368	
377	Рыба припущенная	80	14,03	1.9	0.25	74	0,096	2,86	0,03 2	0	44,18	137,9	23,36	0,81	
520	Картофельное пюре	180	5,16	7,26	50,76	197,04	0,15	25,95	0,03	0	69,5	96,7	34,5	1,39	
639	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,012	31,13	127,63	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1,19	17,46	91,32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	90	0	0,3	51	34,5	19,5	0,45	
	Итого		24,73	16.65	116.34	622.55	0,38	123,85	0,06	0,54	206,81	336,46	101,22	3,88	

8 день

48	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,94	6.1	4.02	77.53	0,006	0,3	0,06	0,42	24,6	22,2	1,8	0,18	
487	Птица отварная	80	12.96	11.68	0	156.96	0,12	0,12	0,04	0	12,5	110,14	12,37	0,94	
332	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	7,8	0,84	49,68	237,6	0,12	0	0,03	0	40,95	60,1	24,58	0,95	
648	Кисель	200	1.36	0	29.02	121.52	0	0,08	0	0	1	0	0	0,15	
	Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	2,6	1,19	17,46	91,32	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Итого		25.66	19.81	100.18	684.93	0,304	0,5	0,13	0,42	91,21	242,36	54,43	3,052	

9 день

3	Сыр твердых сортов	30	6.34	7.06	0,9	90.73	0,012	0,48	0,07 4	0	145,5	79,2	6,9	0,19	
---	--------------------	----	------	------	-----	-------	-------	------	-----------	---	-------	------	-----	------	--

246	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/10	8.48	3.06	51.12	272.86	0,03	0,99	0,03	0,03	92,67	103,6	22,16	0,63	
692	Кофейный напиток	200	5,49	4,99	22,7	140,77	0	0,5	0	0	109,9	82,4	16,8	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	2	1,4	14	76	0,048	0	0	1,32	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Печенье	30	1,86	5.53	16.71	122.44	0,039	0	0	0	6	24,9	9	0,45	
	Итого		24.17	22.04	105.43	702.8	0,147	1,87	0,114	1,35	285,97	282,6	48,56	1,75	

10 день

43	Салат из свежей капусты	60	2,22	5,47	8,56	81,38	0,016	21,55	0	0,024	30,97	16,22	8,78	0,368	
437	Гуляш	80	13,8	1.51	2.65	79.72	0,048	0	8	0,4	15,2	137,6	14,4	1,84	
246	Рис отварной с маслом	180	5.16	1.31	50.79	226.02	0,03	0	0,02	0,045	32,73	82,28	28,67	0,77	
686	Чай с сахаром	200/15	0	0	13,45	42,60	0	3,2	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832	
	Батон	30	2,28	0,96	15	77,76	0,055	0	0	0	15	40,5	5,3	0,6	
	Яблоко	150	1,2	8,25	6,45	100,65	0,04	12	0	0	14	10	8	2	
	Итого		26.66	17.9	109.1	669.13	0,247	36,75	8,02	0,469	128,11	346,3	86,07	7,31	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		257.25	225.4	1049.12	7010.78	6.331	363.22	31.137	10.312	1739.82	3104.92	917.65	50.206	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ		25.72	22,54	104.91	701.07	0.63	36.32	3.11	1.03	173.98	310.49	91.76	5.02	