



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

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Сум ма
			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	150	1,74	3,67	25,62	154,32	0,025	0,48	0,002	0,09	12,6	15,39	72,9	1,5			
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	540	19,49	16,76	70,06	506,09	3,903	0,98	6,222	2,21	164,3	199,69	123,9	7,84			
2 День																	
463	Тефтели мясные с соусом	80/20	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	0,2	0	0	0	0,03			
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,26	8,13	40,66	0,026	0	0	6,96	33,32	8,68	0,512				
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,93	9,33	50,66	0,032	0	0	0,88	5,2	16,6	7	0,32			
	Итого	520	22,05	14,25	85,67	541,1	0,229	1,2	6,85	0,68	73,79	246,02	61,6	2,232			
3 День																	
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	200	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			
	Банан	150	2,25	0,15	32,7	133,5	0,04	12	0	0	14	10	8	2			
	Итого	530	22,05	14,25	85,67	541,1	0,192	16,367	2,67	0,955	61,96	224,05	94,56	4,602			
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	4,5	3,79	24,5	132,82	0,02	0,4	0,01	0	34	50	0	0			
	Булочка	100	7,2	12,4	39,7	299	0,11	0	0	4	31	89	13	1,3			
	Итого	520	40,71	35,89	114,31	936,51	0,235	1,5	0,12	4	301,3	471,6	55,14	3,48			

5 день

43	Капуста тушенная	60	1,19	4,62	14,09	48,0	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	150	4,3	6,05	42,3	164,2	0,12	21,62	0,02	0	57,91	80,58	28,75	1,15
686	Чай	200	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
	Яблоко	150	1,2	8,25	6,45	100,65	0,04	12	0	0	14	10	8	2
	Итого	670	20,96	33,83	98,31	619,33	0,285	59,56	6,84	0,704	143,57	302,5	87,79	5,67

6 дней

302	Котлета куриная	80	12	20	14	370	0,051	1,2	6,82	0,68	20,48	136	21,34	0,42
	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	200	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
	Сок фруктовый	200	2,02	0,2	22,4	92	0,02	0,08	0	0,02	14	14	8	2,8
	Итого	660	23,91	27,62	98,59	794,14	0,129	4,48	6,89	1,75	65,19	259,7	66,26	5,9

7 день

26	Салат из 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	Котлета рыбная	80	5	7,5	35	232	0,096	2,86	0,03	0	44,18	137,9	23,36	0,81
520	Картофельное пюре	150	4,3	6,05	42,3	164,2	0,12	21,62	0,02	0	57,91	80,58	28,75	1,15
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	30	2	0,4	12,2	61	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	670	14,24	20,25	137,37	774,02	0,35	119,52	0,05	0,54	195,22	320,34	95,5	3,64

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	150	6,5	0,7	41,4	198	0,1	0	0,025	0	34,12	50,08	20,48	0,79
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	0	0,08	0	0	1	0	0	0,15
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	0,058	0	0	0	12,16	49,92	15,68	0,832
	Итого	520	23,76	18,78	86,64	615,01	0,284	0,5	0,125	0,42	84,38	232,34	50,33	2,892

9 день

3	Сыр твердых сортов	20	4.22	4.7	0,6	60.48	0,008	0,32	0,04	0	97	52.8	4.6	0,12
246	Каша пшеничная 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	50	3.1	9.21	27.85	204.06	0,065	0	0	0	10	41.5	15	0,75
	Итого	510	23.29	23.36	116.27	750.17	0,151	1,81	0,07	1,35	317.37	305.2	69.06	2.28

10 день

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	150	4.3	1.09	42.32	188.35	0,025	0	0,01	0,037	27.27	68.56	23.89	0,64
686	Чай	200	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
	Яблоко	150	1,2	8,25	6,45	100,65	0,04	12	0	0	14	10	8	2
	Батон	30	2,28	0,96	15	77,76	0,055	0	0	0	15	40,5	5,3	0,6
	Итого	640	23,58	12,21	92,07	550,08	0,231	15,2	8,02	0,445	97,14	330,08	77,29	6,942
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		234,98	217,90	1012,50	6766,0	5,989	221,11	37,8	13,054	1504,2	2891,5	781,43	45,478
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ		23,498	21,790	101,25	676,60	0,6	22,11	3,79	1,3	150,42	289,15	78,14	4,54