

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08 2023 № 134

Директор ОУ С.С.В. Саблина



Примерное десятидневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Арбузовская средняя общеобразовательная школа имени кавалера ордена Мужества майора Попова С.Н.»

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B-каротины	В1	C		
Завтрак																
491	Чахохбили	80	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272		
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06			
14	Масло сливочное	5	0,075	4,125	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0,019				
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,19	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	ИТОГО		13,645	19,599	56,54	547,5	50,38	99,66	143,49	2,738	37,3795	72,019	0,164	2,672		

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С		
Завтрак																
260	Гуляш из говядины	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88		
512	Рис припущенный с маслом	150	5,1	9,15	34,2	169	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06			
	Огурцы консервированные	10	0,16	0,024	0,45	3	3,06	2,5	5,2	0,09		3,6	0,005	1,35		
342	Компот из ягод в витамине С	180	0,4	0,006	19,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	ИТОГО		17,94	19,18	72,44	538,0	42,06	40,3	155,7	2,37	36,00	21,73	0,135	7,95		

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витаминны (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B-каротинны	B1	C		
Завтрак																
451	Шницель из говядины с соусом	80	16,3	12,93	4,91	187	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42		
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4		
534	Капуста тушеная	20	0,4	0,66	1,92	20	11,16	3,94	8,08	0,15		114,4	20,6	3,27		
685	Чай с сахаром	180	0,18		12,08	54	14,4	5,4	7,2	0,72						
14	Масло сливочное	5	0,075	4,125	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0,019				
	Багон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	ИТОГО		22,435	25,931	45,51	556,5	82,43	59,56	125,7	3,01	0,0295	330,419	21,255	9,09		

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B-каротины	B1	C		
															(мг)	
Завтрак																
517	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,48	4,32	4,48	184,5	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13			
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06			
	Огурцы свежие порционно	60	0,42	0,06	1,14	6	10,2	8,4	18	0,3		12	0,018	4,2		
700	Напиток из ягод	180	0,9		16,38	68	12,6	7,2	12,6	0,54		23,4	0,018	3,6		
	Багет школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	ИТОГО		17,06	13,59	74,46	574,5	448,8	65,4	284,7	2,82	56,4	413,4	0,266	7,2		

День: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ ред.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротины	В1	С		
Завтрак																
224	Запеканка творожная	150	26,68	18,71	103,79	252	165,33	46,67	200	1,47	0,027	2,61	0,133	0,253		
	Молоко сгущенное	30	1,5	0,04	11,6	78	63,4	6,8	45,8	0,04			0,01	0,2		
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024		
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,4		29,9	90	9	3,6	7,2	0,14				5,72		
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	ИТОГО		32,71	21,33	160,09	541,0	315,73	65,27	312,2	2,97	0,046	2,624	0,186	6,197		

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В-каротины	В1	С			
301	Птица тушеная в соусе	80	13,9	15,5	13,8	164	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34			
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06				
	Огурец консервированный	15	0,13	0,018	0,34	2	3,44	2,52	5,4	0,09		3,6	0,0005	0,126			
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,19	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4			
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04				
	ИТОГО		21,6	24,914	65,52	538,0	57,12	48,78	168,0	2,998	52,88	89,1	0,1745	2,866			

Завтрак

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества										Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B-каротины	B1	C					
															(мг)				
451	Котлеты из говядины с соусом	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16					
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12						
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,02					
640	Кисель из ягод	180	0,054	5,4	0,72	97	3,6	0,9	3,6	0,09				1,62					
	Багон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04						
	ИТОГО		24,524	25,15	75,76	536,00	124,4	54,7	249,3	4,58	0,019	144,014	0,523	1,80					

Завтрак

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротины	В1	С		
Завтрак																
224	Запеканка творожная	150	26,68	18,71	103,79	252	165,33	46,67	200	1,47	0,027	2,61	0,133	0,253		
	Молоко густенное	30	1,5	0,04	11,6	78	63,4	6,8	45,8	0,04			0,01	0,2		
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024		
686	Чай с сахаром	180	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72						
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04			
	ИТОГО		32,49	21,33	142,39	503,0	321,13	67,07	312,2	3,55	0,046	2,624	0,186	0,477		

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Ишцевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B-каротины	B1	C	
															Б
436	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	230	16,47	21,27	34,86	387	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32	
14	Масло сливочное	5	0,075	4,125	0,04	37,5	0,6	0,02	0,95	0,01	0,0295	0,019			
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,19	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4	
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04		
	ИТОГО		9,015	25,641	62,08	551,5	66,96	55,384	226,24	5,188	0,0295	313,189	0,224	18,8	

Завтрак