



Согласовано:

Директор

МБОУ Покровская СОШ «НОК»

Е.А. Тимошенко

31.08.2022



Утверждаю:

ИП Н.С. Туева

**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков для учащихся школы
для 1 – 4 классов**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: осенний-зимний

Неделя: 1

Возраст с 7 лет и старше

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
437	Гуляш из филе кур	75/75	20,85	9,75	6	198	0,06	1,35	0,05		36	210	19,5	1,35
508	Каша гречневая	200	14,4	11,2	55	404	0,28				32	268	180	6
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
Итого за завтрак			38,25	20,95	80	695	0,34	1,35	0,05	0	76	504	205,5	7,35
Итого за день			38,25	20,95	80	695	0,34	1,35	0,05	0	76	504	205,5	7,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний

Возраст с 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тическа я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
11	Макароны отварные	150	5	6	36	228					14	47	9	1
242	Биточки рубленые куриные	90	19	7	16	205		1			46	157	23	2
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итог за завтрак			29	19	73	578	0	13	0	0	200	309	54	3
Итог за день			29	19	73	578	0	13	0	0	200	309	54	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний

Возраст с 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
536	Сосиска отварная	50	5,2	10,0	10,6	112								
520	Пюре картофельное	200	4,19	8,98	41,1	221,4	0,17	6,98			51,9	105,7	37,9	1,4
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
153,01	Какао с молоком.	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
41	Икра кабачковая пром. производства	60		12	20	28	1	166		7	7	3		
Итого за завтрак			16,39	21,98	95,7	571,4	0,17	8,98	0	0	278,9	326,7	78,9	2,4
Итого за день			16,39	21,98	95,7	571,4	0,17	8,98	0	0	278,9	326,7	78,9	2,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний

Возраст с 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	Запеканка из творога	150	23,3	16,6	21,1	332,7	0,08	0,52	0,15		244	327,3	36,1	1
271	Сыр порциями	15	3	4		54					150	81	8	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			26,3	20,6	35,1	442,7	0,08	0,52	0,15	0	404	424,3	53,1	3
Итого за день			26,3	20,6	35,1	442,7	0,08	0,52	0,15	0	404	424,3	53,1	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: осенний-зимний

Возраст с 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
462	Тефтели	75/38	8,6	7,7	7,7	136	0,04	0,7			18	96	19	0,6
90	Каша пшеничная	150	6	6	34	210					10	28	6	
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,7 8	81		0,02	15		108,0 7	4,31	2,11	0,09
Итог за завтрак			18,6	15,7	61,7	464	0,04	11,7	0	0	56	165	39	0,6
Итог за день			18,6	15,7	61,7	464	0,04	11,7	0	0	56	165	39	0,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний

Возраст с 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерге тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
443	Плов	75/200	29,7	16,23	52	481,2	0,17	2,03			38,25	54	247,5	7,88
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			30,7	18,23	67	562,2	0,17	13,03	0	0	68,25	85	264,5	9,88
Итого за день			30,7	18,23	67	562,2	0,17	13,03	0	0	68,25	85	264,5	9,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний

Возраст с 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерге тически я ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54- 25.1 к	Каша молочная рисовая	250	6,59	6,78	35,8 4	230,7	0,06	1	32,9 7		186	167	35	0,4
32	Масло сливочное	10		8		73					1	2		
153, 01	Какао с молоком.	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак				17,7 8	79,8 4	541,7	0,06	3	32,9 7	0	414	390	76	1,4
Итого за день			13,59	17,7 8	79,8 4	541,7	0,06	3	32,9 7	0	414	390	76	1,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний

Возраст с 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
536	Сосиска отварная	50	5,2	10,0	10,6	112								
11	Макароны отварные	150	5	6	36	228					14	47	9	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итог за завтрак			11,2	18	61,6	421	0	11	0	0	44	78	26	3
Итог за день			11,2	18	61,6	421	0	11	0	0	44	78	26	3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний

Возраст с 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
347	Рыба, тушеная с овощами	70/70	14,8	7,1	7,8	156,8	0,09	0,8	0,01		31	168	25	0,7
520	Пюре картофельное	200	4,19	8,98	41,1	221,4	0,17	6,98			51,9	105,7	37,9	1,4
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
Итого за завтрак			23,99	22,08	69,9	523,2	0,26	19,78	0,01	0	222,9	378,7	84,9	2,1
Итого за день			23,99	22,08	69,9	523,2	0,26	19,78	0,01	0	222,9	378,7	84,9	2,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Завтрак 1-4 кл

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: осенний-зимний

Возраст с 7 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
286,02	Шницель рубленый куриный	90	24	13	9	249		1			26	184	24	2
90	Каша гречневая	150	6	8	28	207					10	136	90	3
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,78	81		0,02	15		108,07	4,31	2,11	0,09
Итого за завтрак			34	23	57	574	0	12	0	0	64	361	128	5
Итого за день			34	23	57	574	0	12	0	0	64	361	128	5

10