

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ " Городковическая СШ "



Корнеева *Н.А.*

30.08.2022

**Примерное меню горячих завтраков**

**МБОУ " Городковическая СШ "на 10 дней для учащихся с 7 до 11 лет на  
2022-2023 учебный год**

№ре ц. По сбор нику	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая 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	
					<b>1-й день понедельник</b>										
					<b>Завтрак</b>										
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	
15	Сыр порциями	20	3	6,6	0,46	73,2	0,047	0,31	0,02	0,9	91,59	80,45	12,33	0,47	
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		20,38	23	94,05	668,56	0,268	11,375	0,123	0,835	393,9 6	356,31	79,33	4,38	
					<b>2-й день вторник</b>										
					<b>Завтрак</b>										
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,043	54,72	47,82	64	17,76	2,9	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,17	0,08	0,08	221,4	151,56	15,24	0,92	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		31,54	25,32	93,21	764,16	0,32	38,92	0,133	55,5	324,0 8	268,5	57,98	4,62	

№ре ц. По сбор нику	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая 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
					<b>3-й день среда Завтрак</b>										
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,69	23,14	36,08	463	0,12	0,59	0,14	0,87	283	360,23	42,17	0,55	
382	Какао с молоком	200	4,8	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,56	21,34	0,478	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		35,33	34,67	67,51	793,06	0,244	8,18	0,2	3,88	469,1	540,13	90,49	4,23	
					<b>4-й день четверг Завтрак</b>										
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
15	Сыр порциями	20	3	6,6	0,46	73,2	0,047	0,31	0,02	0,9	91,59	80,45	12,33	0,47	
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,7 8	90	14	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		26,65	41,4	49,56	679,82	0,218	7,56	0,34	3,86	279,3	455,56	68,11	6,914	

реп. По сборнику	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции ,г	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
					<b>5-й день пятница</b>									
					<b>Завтрак</b>									
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20	3	6,6	0,46	73,2	0,04 7	0,31	0,02	0,9	91,59	80,45	12,33	0,47
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,04 8	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,02 5	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
382	Какао с молоком	200	4,8	3,54	17,58	118,6	0,05	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		26,69	23,28	77,17	696,76	0,21	12,03	0,125	4,905	433,1	485,61	98,62	5,03
					<b>6-й день понедельник</b>									
					<b>Завтрак</b>									
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Сыр порциями	20	3	6,6	0,46	73,2	0,04	0,31	0,02	0,9	91,59	80,45	12,33	0,47
182	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,7 6	230,31	60,6	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		20,54	21,96	91,27	648,56	0,28	11,2	0,058	1,21	191,5	344,25	92,33	4,61

№ре ц. По сбор нику	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции ,г	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	
						<b>7-й день вторник Завтрак</b>									
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
71	Овощи свежие натуральные (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	
ТК	Плов из курицы	125/50	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	-	125,7 8	90	14	0,134	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		21,9	12,64	79,12	520,43	0,222	15,51	0,037	3,39	208,0 9	313,74	96,56	5,344	
						<b>8-й день среда Завтрак</b>									
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	
223	Запеканка из творога с джемом фруктовым	150/20	26,34	23,1	46,2	498	0,09 6	1,11	0,14	1,11	224,1 3	319,83	38,07	0,27	
378	Чай с лимоном	150	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41	
ПР	Йогурт фруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		34,86	28,33	104,1	812,56	0,20 6	12,44	0,15	1,61	375,4 9	456,77	75,05	3,3	

№ре ц. По сбор нику	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции ,г	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	
						<b>9-й день четверг Завтрак</b>									
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
312	Картофель тушеный	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		17,37	10,44	67,42	442,51	0,326	70,42	0,016	3,82	139,3	317,33	113,26	3,19	
						<b>10-й день пятница Завтрак</b>									
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	
15	Сыр порциями	20	3	6,6	0,46	73,2	0,047	0,31	0,02	0,9	91,59	80,45	12,33	0,47	
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63	
382	Какао с молоком	200	4,8	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,56	21,34	0,478	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого		31,08	45,4	45,39	785,92	0,24	11,85	0,34	1,46	298,9 9	481,92	70,05	6,7	