



«Утверждаю:
Директор школы
Р.Ю.
« » 2023г

***Примерное 10 дневное меню (завтраков)
для обучающихся 1-4 классы в возрасте
от 7 до 11 лет
МБОУ «СОШ а. Джингирик»***

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день- Понедельник Завтрак													
189	Шницель из говядины	80,0	12,2	13,4	6,6	202,0	0,00	0,00	0,00	0,10	9,30	123,50	22,30	2,00
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,10	0,00	0,00	1,00	4,90	37,20	21,10	1,10
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,00	3,70	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,40
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
	Итого	475	20,1	18,9	72,0	545,2	0,10	3,70	0,00	1,80	34,40	174,10	56,60	4,20

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>второй день</i>														
<i>обед</i>														
	2 день- Вторник													
	<i>Завтрак</i>													
205	Сосиски отварные	70	6,6	16,0	1,6	179,7	0,10	0,00	0,00	0,40	26,90	117,80	14,60	1,30
222	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,20	0,00	21,00	0,10	16,60	134,40	47,30	1,60
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7	0,10	1,60	0,00	0,00	121,00	90,00	21,30	0,50
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,00	0,00	0,0	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
	<i>Итого</i>	<i>460</i>	<i>19,4</i>	<i>33,8</i>	<i>84,5</i>	<i>723,0</i>	<i>0,40</i>	<i>1,60</i>	<i>80,10</i>	<i>1,30</i>	<i>171,60</i>	<i>353,30</i>	<i>94,00</i>	<i>4,10</i>

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>второй день</i>														
<i>обед</i>														
	4 день- Четверг													
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,00	1,60	0,00	0,50	6,10	65,10	14,60	1,70
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,00	0,50	0,00	0,00	2,10	3,90	1,60	0,10
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,20	0,00	0,00	0,60	14,80	203,90	135,80	4,60
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,00	3,70	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,40
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
	<i>Итого</i>	<i>497</i>	<i>22,0</i>	<i>22,3</i>	<i>88,1</i>	<i>641,6</i>	<i>0,20</i>	<i>5,80</i>	<i>0,00</i>	<i>1,80</i>	<i>43,20</i>	<i>286,30</i>	<i>165,20</i>	<i>7,50</i>

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	6 день- Понедельник													
	<i>Завтрак</i>													
112	Каша пшениная молочная	200-5	6,0	7,3	34,3	227,2	0,20	1,20	0,00	0,10	136,00	181,00	47,60	1,20
139	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	19,7	118,6	0,20	1,30	0,00	0,01	125,80	90,00	14,00	0,10
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,1	0,10	0,10	132,00	175,00	5,30	0,20
118	Яблоко	150	0,4	0,4	14,7	47,0	0	10,00	0,1	0,1	24	36	13,5	3,3
	<i>Итого</i>	<i>640</i>	<i>20,1</i>	<i>20,1</i>	<i>83,8</i>	<i>580,7</i>	<i>0,5</i>	<i>12,6</i>	<i>0,3</i>	<i>1,1</i>	<i>445,8</i>	<i>568,2</i>	<i>96</i>	<i>6,6</i>

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день- Вторник													
	<i>Завтрак</i>													
209	Котлеты припущенные из птицы	85-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,10	0,60	0,10	2,30	43,30	59,60	15,30	1,30
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,00	0,00	0,00	0,30	8,90	50,80	27,90	0,50
294	Чай с лимоном	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,00	3,70	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,40
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,10	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
	Итого	472	18,8	19,5	79,0	570,0	0,10	4,30	0,10	3,30	72,40	123,80	56,40	2,90

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>третий день</i>														
<i>обед</i>														
	8 день- Среда													
	<i>Завтрак</i>													
153	Пудинг из творога запеченный	120-30	15,6	14,8	49,1	392,1	0,10	0,09	0,10	2,30	124,00	194,00	39,90	1,40
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,00	0,00	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,00	0,00	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
	Итого	390	18,1	22,2	76,0	577,2	0,10	0,90	59,10	3,10	137,00	205,40	50,70	2,60

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>четвертый день</i>														
	9 день- Четверг													
	<i>Завтрак</i>													
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,5	8,0	7,5	160,3	0,10	1,00	0,00	0,80	25,90	70,90	27,00	0,50
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,10	1,60	0,00	0,20	37,00	86,60	27,80	1,00
300	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,6	0,00	0,10	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,00	0,00	59,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,00	0,00	0,10	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
	Итого	530	20,2	21,5	57,7	505,9	0,20	28,40	59,80	1,80	75,90	168,50	65,60	2,70

№ тк	Наименование блюда	Масса блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>пятый день</i>														
<i>обед</i>														
	10 день- Пятница													
	<i>Завтрак</i>													
102	Каша молочная "Дружба"	200-5	6,6	8,3	35,1	241,1	0,10	0,00	0,00	0,10	131,30	153,70	37,20	0,80
270	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,7	195,7	0,10	0,00	0,00	0,00	121,30	90,00	21,30	0,50
114	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,00	0,50	0,00	0,70	6,00	9,00	10,80	0,80
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0	0,00	0,90	59,00	0,10	1,00	2,00	0,00	0,00
366	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,00	0,10	0,10	132,00	175,00	5,30	0,20
118	Яблоко	150	0,4	0,4	14,7	47,0	0,00	10,00	0,10	0,10	24,00	36,00	13,50	3,30
	<i>Итого</i>	<i>610</i>	<i>17,7</i>	<i>25,6</i>	<i>97,4</i>	<i>674,9</i>	<i>0,20</i>	<i>12,70</i>	<i>59,20</i>	<i>1,10</i>	<i>415,30</i>	<i>465,70</i>	<i>88,10</i>	<i>5,60</i>