

Утверждаю:

Директор МБОУ  
«Лебяжинская ООШ»

Д.Н. Васильева



День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

**Примерное десятидневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов**

**1 неделя**

**МБОУ «Лебяжинская ООШ»**

| №<br>реп.      | Наименование продукта                             | Масса<br>порции | Пищевые           |                    | ЭЦ<br>(ккал )     | Минеральные вещества |                   |                   |                    |                   | Витамины (мг)      |               |                   |                   |
|----------------|---|-----------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|---------------|-------------------|-------------------|
|                |   |                 | Б                 | Ж                  |                   | У                    | (мг)              |                   |                    |                   |                    | A             | B-<br>каротины    | C                 |
|                |   |                 |                   |                    |                   |                      | Ca                | Mg                | P                  | Fe                |                    |               |                   |                   |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                   |                    |                   |                      |                   |                   |                    |                   |                    |               |                   |                   |
| 14             | Масло сливочное                                   | 5               | 0,15              | 8,25               | 0,08              | 75                   | 1,2               | 0,04              | 1,9                | 0,02              | 0,059              | 0,038         |                   |                   |
| 491            | Чахохбили   | 100             | 6                 | 6,08               | 5,12              | 138                  | 15,6              | 14,3<br>4         | 80,32              | 0,73              | 1,35               | 54            | 0,04              | 0,27<br>2         |
| 516            | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 200             | 5,1               | 9,15               | 24,2              | 245                  | 12                | 18                | 34,5               | 0,9               | 36                 | 18            | 0,06              |                   |
| 686            | Чай с сахаром и лимоном                           | 180             | 0,19              | 0,006              | 12,3<br>8         | 56                   | 16,1<br>8         | 6,12              | 8,52               | 0,73<br>8         |                    |               | 0,02<br>4         | 2,4               |
|                | Батон школьный                                    | 40              | 2,28              | 0,24               | 14,8              | 71                   | 6                 | 4,2               | 19,2               | 0,36              |                    |               | 0,04              |                   |
|                | <b>ИТОГО</b>                                      |                 | <b>13,7<br/>2</b> | <b>23,72<br/>6</b> | <b>56,5<br/>8</b> | <b>585</b>           | <b>50,9<br/>8</b> | <b>42,7<br/>4</b> | <b>144,4<br/>4</b> | <b>2,74<br/>8</b> | <b>37,40<br/>9</b> | <b>72,038</b> | <b>0,16<br/>4</b> | <b>2,67<br/>2</b> |

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № реч.         | Наименование продукта               | Масса порций | Пищевые      |               |             | ЭЦ (ккал)  | Минеральные вещества (мг) |              |               |              |              | Витамины (мг) |              |              |  |  |
|----------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|--|
|                |                                     |              | Б            | Ж             | У           |            | Ca                        | Mg           | P             | Fe           | A            | B-каротины    | B1           | C            |  |  |
|                |                                     |              |              |               |             |            |                           |              |               |              |              |               |              |              |  |  |
| <b>Завтрак</b> |                                     |              |              |               |             |            |                           |              |               |              |              |               |              |              |  |  |
| 15             | Сыр порционно                       | 10           | 1,85         | 2,34          |             | 40         | 72                        | 4            | 40            | 0,96         | 0,019        | 0,014         | 0,003        | 0,024        |  |  |
| 260            | Гуляш из говядины                   | 100          | 10           | 9,76          | 3,12        | 205        | 12                        | 12           | 89,6          | 0,88         |              | 0,13          | 0,03         | 0,88         |  |  |
| 512            | Рис, припущенный с маслом сливочным | 200          | 5,1          | 9,15          | 34,2        | 221        | 12                        | 18           | 34,5          | 0,9          | 36           | 18            | 0,06         |              |  |  |
| 686            | Чай с сахаром                       | 180          | 0,19         | 0,006         | 12,38       | 52         | 16,18                     | 6,12         | 8,52          | 0,738        |              |               | 0,024        | 2,4          |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,7          | 0,35          | 24,5        | 97         | 9,9                       | 6,8          | 0,44          | 0,06         | 8,5          | 4,5           | 0,05         | 0            |  |  |
|                | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>20,84</b> | <b>21,606</b> | <b>74,2</b> | <b>615</b> | <b>122,08</b>             | <b>46,92</b> | <b>173,06</b> | <b>3,538</b> | <b>44,52</b> | <b>22,644</b> | <b>0,167</b> | <b>3,304</b> |  |  |



День: среда  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № р.с.         | Наименование продукта        | Масса порций | Пищевые      |              |              | ЭЦ (ккал)  | Минеральные вещества |              |               |              |             | Витамины (мг)  |              |             |      |
|----------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------|
|                |                              |              | Б            | Ж            | У            |            | Ca                   | Mg           | P             | Fe           | A           | B-каротины     | B1           | C           |      |
|                |                              |              |              |              |              |            |                      |              |               |              |             |                |              |             | (мг) |
| <b>Завтрак</b> |                              |              |              |              |              |            |                      |              |               |              |             |                |              |             |      |
| 14             | Масло сливочное              | 5            | 0,15         | 8,25         | 0,08         | 75         | 1,2                  | 0,04         | 1,9           | 0,02         | 0,059       | 0,038          |              |             |      |
| 451            | Шницель из говядины с соусом | 100          | 16,3         | 12,93        | 4,91         | 187        | 8,27                 | 16           | 7,77          | 0,72         |             | 216            | 0,48         | 0,42        |      |
| 534            | Капуста свежая тушеная       | 200          | 3            | 4,95         | 14,4         | 113        | 87                   | 30           | 60            | 1,2          |             | 0,33           | 0,03         | 25,65       |      |
| 378            | Чай с сахаром и молоком      | 180          | 1,26         | 1,4          | 15,93        | 82         | 54                   | 6,3          | 40,05         | 0,045        | 9           | 4,5            |              | 0,58        |      |
|                | Багон школьный               | 40           | 2,28         | 0,24         | 14,8         | 71         | 6                    | 4,2          | 19,2          | 0,36         |             |                | 0,04         |             |      |
|                | Яблоко                       | Шт.          | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 45         | 16                   | 9            | 11            | 2,20         |             | 0,02           | 0,03         | 10          |      |
|                | <b>ИТОГО</b>                 |              | <b>23,59</b> | <b>31,25</b> | <b>67,16</b> | <b>573</b> | <b>127,47</b>        | <b>65,54</b> | <b>162,42</b> | <b>4,215</b> | <b>9,06</b> | <b>220,540</b> | <b>0,658</b> | <b>16,4</b> |      |

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № реч.         | Наименование продукта                | Масса порций | Пищевые      |              |              | ЭЦ (ккал)  | Минеральные вещества (мг) |           |            |             |              | Витамины (мг) |              |               |
|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|-----------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|                |                                      |              | Б            | Ж            | У            |            | Ca                        | Mg        | P          | Fe          | A            | B-каротины    | B1           | C             |
|                |                                      |              |              |              |              |            |                           |           |            |             |              |               |              |               |
| <b>Завтрак</b> |                                      |              |              |              |              |            |                           |           |            |             |              |               |              |               |
| 15             | Сыр порционно                        | 10           | 1,85         | 2,34         |              | 40         | 72                        | 4         | 40         | 0,96        | 0,019        | 0,014         | 0,003        | 0,024         |
| 517            | Рыба тушеная в томате с овощами      | 100          | 8,48         | 4,32         | 4,48         | 202        | 400                       | 27,6      | 200,4      | 0,72        | 20,4         | 360           | 0,13         |               |
| 520            | Пюре картофельное с маслом сливочным | 200          | 3,2          | 8,03         | 21,64        | 179        | 42                        | 30        | 82,5       | 1,05        |              |               | 0,135        | 5,4           |
| 700            | Напиток из ягод                      | 180          | 0,09         |              | 22,41        | 88         | 9                         | 3,6       | 7,2        | 0,14        |              |               |              | 5,72          |
|                | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,7          | 0,35         | 24,5         | 97         | 9,9                       | 6,8       | 0,44       | 0,06        | 8,5          | 4,5           | 0,05         | 0             |
|                | <b>ИТОГО</b>                         |              | <b>17,32</b> | <b>15,04</b> | <b>73,03</b> | <b>606</b> | <b>533</b>                | <b>72</b> | <b>331</b> | <b>2,93</b> | <b>28,92</b> | <b>364,51</b> | <b>0,318</b> | <b>11,144</b> |



День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № рсц.         | Наименование продукта                    | Масса порций | Пищевые      |             |              | ЭЦ (ккал)  | Минеральные вещества (мг) |              |              |              | Витамины (мг) |               |             |             |
|----------------|--|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                |  |              | Б            | Ж           | У            |            | Ca                        | Mg           | P            | Fe           | A             | В-каротины    | B1          | C           |
|                |  |              |              |             |              |            |                           |              |              |              |               |               |             |             |
| <b>Завтрак</b> |  |              |              |             |              |            |                           |              |              |              |               |               |             |             |
| 14             | Масло сливочное                          | 5            | 0,15         | 8,25        | 0,08         | 75         | 1,2                       | 0,04         | 1,9          | 0,02         | 0,059         | 0,038         |             |             |
| 469            | Фрикадельки мясные с соусом              | 100          | 12,95        | 10,35       | 3,05         | 198        | 22,47                     | 17,75        | 98           | 0,822        | 11,4          | 70,96         | 0,06        |             |
| 510            | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 200          | 4,8          | 7,05        | 25,65        | 180        | 31,5                      | 31,5         | 112,5        | 2,55         |               |               | 0,12        |             |
| 686            | Чай с сахаром                            | 180          | 0,19         | 0,006       | 12,38        | 52         | 16,18                     | 6,12         | 8,52         | 0,738        |               |               | 0,024       | 2,4         |
|                | Батон школьный                           | 40           | 2,28         | 0,24        | 14,8         | 71         | 6                         | 4,2          | 19,2         | 0,36         |               |               | 0,04        |             |
|                | Пряник                                   | 30           | 1,77         | 1,41        | 22,50        | 110        | 4,40                      | 3,60         | 20           | 0,32         |               |               | 0,03        |             |
|                | <b>ИТОГО</b>                             |              | <b>23,21</b> | <b>29,1</b> | <b>86,24</b> | <b>686</b> | <b>98,87</b>              | <b>57,09</b> | <b>296,6</b> | <b>4,072</b> | <b>11,459</b> | <b>70,998</b> | <b>0,43</b> | <b>0,36</b> |

2 недели

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № ред.         | Наименование продукта                | Масса порций | Пищевые      |               |             | ЭЦ (ккал)  | Минеральные вещества |               |              |              |               | Витамины (мг) |              |             |      |  |
|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|--|
|                |                                      |              | Б            | Ж             | У           |            | Ca                   | Mg            | P            | Fe           | A             | B-каротины    | B1           | C           |      |  |
|                |                                      |              |              |               |             |            |                      |               |              |              |               |               |              |             | (мг) |  |
| <b>Завтрак</b> |                                      |              |              |               |             |            |                      |               |              |              |               |               |              |             |      |  |
| 14             | Масло сливочное                      | 5            | 0,15         | 8,25          | 0,08        | 75         | 1,2                  | 0,04          | 1,9          | 0,02         | 0,059         | 0,038         |              |             |      |  |
| 301            | Птица тушеная в соусе                | 100          | 13,9         | 15,5          | 13,8        | 164        | 19,5                 | 17,94         | 100,38       | 0,91         | 16,88         | 67,5          | 0,05         | 0,34        |      |  |
| 520            | Пюре картофельное с маслом сливочным | 200          | 3,2          | 8,03          | 21,64       | 179        | 42                   | 30            | 82,5         | 1,05         |               |               | 0,135        | 5,4         |      |  |
| 686            | Чай с сахаром                        | 180          | 0,19         | 0,006         | 12,38       | 56         | 16,18                | 6,12          | 8,52         | 0,738        |               |               | 0,024        | 2,4         |      |  |
|                | Батон школьный                       | 40           | 2,28         | 0,24          | 14,8        | 71         | 6                    | 4,2           | 19,2         | 0,36         |               |               | 0,04         |             |      |  |
|                | <b>ИТОГО</b>                         |              | <b>19,72</b> | <b>32,026</b> | <b>62,7</b> | <b>545</b> | <b>84,88</b>         | <b>58,264</b> | <b>212,5</b> | <b>3,078</b> | <b>16,939</b> | <b>67,538</b> | <b>0,249</b> | <b>8,14</b> |      |  |



День: вторник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| № респ.        | Наименование продукта                    | Масса порций | Пищевые      |              |              | ЭЦ (ккал)  | Минеральные вещества (мг) |             |               |              |              |                | Витамины (мг) |              |  |
|----------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--|
|                |  |              | Б            | Ж            | У            |            | Ca                        | Mg          | P             | Fe           | A            | B-каротины     | B1            | C            |  |
|                |  |              |              |              |              |            |                           |             |               |              |              |                |               |              |  |
| <b>Завтрак</b> |  |              |              |              |              |            |                           |             |               |              |              |                |               |              |  |
| 15             | Сыр порционно                            | 10           | 1,85         | 2,34         |              | 40         | 72                        | 4           | 40            | 0,96         | 0,019        | 0,014          | 0,003         | 0,024        |  |
| 451            | Котлеты из говядины с соусом             | 100          | 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 | 200          | 4,8          | 7,05         | 25,65        | 180        | 31,5                      | 31,5        | 112,5         | 2,55         |              |                | 0,12          |              |  |
| 378            | Чай с сахаром и молоком                  | 180          | 1,26         | 1,4          | 15,93        | 82         | 54                        | 6,3         | 40,05         | 0,045        | 9            | 4,5            |               | 0,58         |  |
|                | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,7          | 0,35         | 24,5         | 97         | 9,9                       | 6,8         | 0,44          | 0,06         | 8,5          | 4,5            | 0,05          | 0            |  |
|                | Банан                                    | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 45           | 16         | 9                         | 11          | 2,20          |              | 0,02         | 0,03           | 10            |              |  |
|                | <b>ИТОГО</b>                             |              | <b>25,73</b> | <b>21,15</b> | <b>90,97</b> | <b>511</b> | <b>174,8</b>              | <b>60,1</b> | <b>286,25</b> | <b>4,535</b> | <b>9,019</b> | <b>148,514</b> | <b>0,523</b>  | <b>0,764</b> |  |

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

| №<br>реп. | Наименование продукта               | Масса<br>порции | Пищевые     |             |             | ЭЦ<br>(ккал<br>) | Минеральные вещества<br>(мг) |             |             |             | Витамины (мг) |                |    |   |             |             |          |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------|----|---|-------------|-------------|----------|
|           |                                     |                 | Б           | Ж           | У           |                  | Са                           | Mg          | P           | Fe          | A             | B-<br>каротины | B1 | C |             |             |          |
|           |                                     |                 |             |             |             |                  |                              |             |             |             |               |                |    |   | 0,15        | 8,25        | 0,08     |
| 14        | Масло сливочное                     | 5               | 0,15        | 8,25        | 0,08        | 75               | 1,2                          | 0,04        | 1,9         | 0,02        | 0,05          | 0,038          |    |   |             |             |          |
| 260       | Гуляш из говядины                   | 100             | 10          | 9,76        | 3,12        | 205              | 12                           | 12          | 89,6        | 0,88        |               | 0,13           |    |   | 0,03        | 0,88        |          |
| 534       | Капуста свежая тушеная              | 200             | 3           | 4,95        | 14,4        | 113              | 87                           | 30          | 60          | 1,2         |               | 0,33           |    |   | 0,03        | 25,6        | 5        |
| 638       | Компот из сухофруктов с витамином С | 180             | 0,9         |             | 27,9        | 112              | 28,8                         | 19,8        | 27          | 2,16        |               | 3              |    |   | 0,00        | 5           | 5        |
|           | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,7         | 0,35        | 24,5        | 97               | 9,9                          | 6,8         | 0,44        | 0,0         | 8,5           | 4,5            |    |   | 0,05        | 0           |          |
|           | <b>ИТОГО</b>                        |                 | <b>22,3</b> | <b>27,9</b> | <b>90,3</b> | <b>576</b>       | <b>153,0</b>                 | <b>82,0</b> | <b>220,</b> | <b>5,93</b> | <b>0,1</b>    | <b>3,409</b>   |    |   | <b>0,17</b> | <b>32,4</b> | <b>5</b> |
|           |                                     |                 | <b>3</b>    | <b>4</b>    | <b>5</b>    |                  | <b>1</b>                     | <b>4</b>    | <b>1</b>    |             |               |                |    |   | <b>1</b>    |             |          |

**Завтрак**



День: Четверг  
 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           |            | (мг)                 |             |              |             |              |              | А             | В-каротины   | В1 | С |
|                |                                     |              |              |              |             |            | Ca                   | Mg          | P            | Fe          | 0,019        | 0,014        |               |              |    |   |
| <b>Завтрак</b> |                                     |              |              |              |             |            |                      |             |              |             |              |              |               |              |    |   |
| 15             | Сыр порционно                       | 10           | 1,85         | 2,34         |             | 40         | 72                   | 4           | 40           | 0,96        | 0,019        | 0,014        | 0,003         | 0,024        |    |   |
| 369            | Палочки рыбные                      | 100          | 12,24        | 8,59         | 7           | 165        | 26,4                 | 21,6        | 116          | 0,56        | 0,007        |              | 0,8           |              |    |   |
| 512            | Рис, припущенный с маслом сливочным | 200          | 5,1          | 9,15         | 34,2        | 221        | 22,5                 | 15          | 51           | 0,6         |              |              | 0,03          |              |    |   |
| 685            | Чай с сахаром                       | 180          | 0,18         |              | 12,2        | 52         | 14,4                 | 5,4         | 7,2          | 0,72        |              |              |               |              |    |   |
|                | Батон школьный                      | 40           | 2,28         | 0,24         | 14,8        | 71         | 6                    | 4,2         | 19,2         | 0,36        |              |              | 0,04          |              |    |   |
|                | Печенье                             | 35           | 2,63         | 3,43         | 26,04       | 146        | 13,05                | 9           | 40,5         | 0,95        | 4,5          | 0,02         | 0,04          |              |    |   |
|                | <b>ИТОГО</b>                        |              | <b>21,65</b> | <b>20,32</b> | <b>68,2</b> | <b>695</b> | <b>154,35</b>        | <b>59,2</b> | <b>273,9</b> | <b>3,97</b> | <b>4,526</b> | <b>0,014</b> | <b>0,873</b>  | <b>0,024</b> |    |   |

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

| № рсц. | Наименование продукта          | Масса порций | Пищевые      |              |              | ЭЦ (ккал)  | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |   | Витамины (мг) |   |                |             |              |      |     |
|--------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---|---------------|---|----------------|-------------|--------------|------|-----|
|        |                                |              | Б            | Ж            | У            |            | Са                        | Mg            | P             | Fe          | A | B1            | C |                |             |              |      |     |
|        |                                |              |              |              |              |            |                           |               |               |             |   |               |   | 0,15           | 8,25        | 0,08         | 75   | 1,2 |
| 14     | Масло сливочное                | 5            |              |              |              |            |                           |               |               |             |   |               |   |                |             |              |      |     |
| 436    | Жаркое по-домашнему (говядина) | 250          | 16,47        | 21,27        | 34,86        | 257        | 44,18                     | 45,044        | 197,57        | 4,08        |   |               |   |                | 313,17      | 0,16         | 6,32 |     |
| 523    | Овощи отварные                 | 50           | 0,35         | 0,026        | 1,84         | 41,85      | 7,2                       | 10,13         | 14,67         | 0,19        |   |               |   |                | 0,57        | 0,02         | 1,33 |     |
| 700    | Напиток из ягод                | 180          | 0,09         |              | 22,41        | 88         | 9                         | 3,6           | 7,2           | 0,14        |   |               |   |                |             |              | 5,72 |     |
|        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,7          | 0,35         | 24,5         | 97         | 9,9                       | 6,8           | 0,44          | 0,06        |   |               |   |                | 4,5         | 0,05         | 0    |     |
|        | <b>ИТОГО</b>                   |              | <b>19,34</b> | <b>29,79</b> | <b>73,99</b> | <b>533</b> | <b>67,58</b>              | <b>63,014</b> | <b>240,54</b> | <b>4,79</b> |   |               |   | <b>313,778</b> | <b>0,22</b> | <b>13,37</b> |      |     |

**Завтрак**