

Утверждаю:

Директор МБОУ
«Лебяжинская ООШ»

Л.Н. Васильева

2023 г.

документов



Примерное десятидневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов

1 неделя

МБОУ «Лебяжинская ООШ»

День: Понедельник

Неделя: Первая

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				
Завтрак														
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	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	
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		13,72	23,726	56,58	585	50,98	42,7	144,44	2,748	37,409	72,038	0,164	2,672

Утверждаю:

Директор МБОУ
«Лебяжинская ООШ»

_____ Л.Н. Васильева

_____ 2023 г.

Примерное десятидневное меню школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов

1 неделя

МБОУ «Лебяжинская ООШ»

День: Понедельник

Неделя: Первая

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				
Завтрак														
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	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	
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		13,72	23,726	56,58	585	50,98	42,7	144,44	2,748	37,409	72,038	0,164	2,672

День: Вторник

Неделя: Первая

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				
Завтрак														
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	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	150	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
	ИТОГО		20,84	21,606	74,2	615	122,08	46,92	173,06	3,538	44,52	22,644	0,167	3,304

День: среда

Неделя: Первая

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				
Завтрак														
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
451	Шницели из говядины с соусом	80	16,3	12,93	4,91	187	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
534	Капуста свежая тушеная	150	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
	Батон школьный	30	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
	ИТОГО		23,59	31,25	67,16	573	127,47	65,54	162,42	4,215	9,06	220,540	0,658	16,4

День: Четверг

Неделя: Первая

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				
Завтрак														
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	80	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	150	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
	ИТОГО		17,32	15,04	73,03	606	533	72	331	2,93	28,92	364,51	0,318	11,144

День: Пятница

Неделя: Первая

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				
Завтрак														
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	80	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	150	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	30	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	
	ИТОГО		23,21	29,1	86,24	686	98,87	57,09	296,6	4,072	11,459	70,998	0,43	0,36

2 неделя

День: **Понедельник**

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				
Завтрак														
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	80	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	150	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	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	ИТОГО		19,72	32,026	62,7	545	84,88	58,264	212,5	3,078	16,939	67,538	0,249	8,14

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		(мг)				А	В-каротины	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe				
Завтрак														
15	Сыр порционнo	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	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	
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	
	ИТОГО		25,73	21,15	90,97	511	174,8	60,1	286,25	4,535	9,019	148,514	0,523	0,764

День: Среда

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				
Завтрак														
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
260	Гуляш из говядины	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
638	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	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
	ИТОГО		22,33	27,94	90,35	576	153,01	82,04	220,1	5,93	0,1	3,409	0,171	32,45

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				
Завтрак														
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	80	12,24	8,59	7	165	26,4	21,6	116	0,56	0,007		0,8	
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	150	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	30	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	
	ИТОГО		21,65	20,32	68,2	695	154,35	59,2	273,9	3,97	4,526	0,014	0,873	0,024

День: Пятница

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				
Завтрак														
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	16,47	21,27	34,86	257	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
523	Овощи отварные	30	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	8,5	4,5	0,05	0
	ИТОГО		19,34	29,79	73,99	533	67,58	63,014	240,54	4,79	0,059	313,778	0,22	13,37