

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №11
имени Ю.В.Андропова с. Солуно-Дмитриевское

Т.Н.Токарева



2024г.

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
по МБОУ СОШ №11 им. Ю.В. Андропова с. Солуно-Дмитриевское
Андроповского муниципального района
на 2023-2024 учебный год
сезон осень - зима - весна
для обучающихся 1-х - 4 –х классов**

Неделя: первая

Понедельник

Цена	№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
				Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	6,1	11,3	33,5	260	0,18	1,06	0,066	0,3	209	247	58,12	3,45
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0,01	0
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2
		Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4
		ИТОГО:	625	12,6	25,2	80,9	604,7	0,28	21,06	0,266	1,2	379,4	372,1	69,43	9,25

Неделя: первая

Вторник

Цена	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
			Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	588	Омлет натуральный	110	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,18	0,22	3,4	100,82	151,5	14,4	1,32
	36	Зеленый горошек	53	0,48	2,4	2,6	33,0	0,08	3,8	0,01	0,0	8,4	25	8,2	0,2
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,0	135,84	0,0	0,0	150,8	0,5	183,93	4,68
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
		Банан	200	3,0	1,0	42,0	192								
		ИТОГО:	593	14,71	15,24	66,45	464,93	0,220	15,82	0,23	4,1	265,42	225,10	229,13	11,8

Неделя: первая

Среда

Цена	№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
			Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	291	Плов из птицы	50/100	14,9	19	24,1	327	0,08	1,2	0,0		13,55	68,37	27,33	3,84
	75	Икра свекольная	100	2,76	8,16	18,48	158,4	183,6	8,4	110,4	0	48,2	44,4	18	0,4
		Сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	0,6	0,61	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
		ИТОГО:	480	20,66	27,66	74,88	630	183,78	10,20	111,01	0,7	40,95	114,77	43,03	5,44

Неделя: первая

Четверг

Цена	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
			Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	208	Котлета из говядины с соусом томатным	80/50	12,7	7,8	36,6	267	0,13	3,23			23,19	51,8	20,8	1,24
	312	Макароны отварные с маслом	150	7,14	6,46	38,1	239,2	0,0	8,42	11,1	1,08	50,2	0,0	0,0	0,0
	382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,0	0	0,04	0,0	183,93	135,84	4,68	0,5
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,08
		ИТОГО:	510	19,26	12,1	95,6	573	0,23	23,23	0,04	0,7	244,52	235,74	31,28	7,34

Неделя: первая **Пятница**

Цена	№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
			Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	234	Рыба тушеная с овощами	100/50	7,88	7,31	5,93	120,6	0,14	8,48	0,1		9,36	4,6	9,71	1,06
	303	Пюре картофельное	150	3,15	5,1	21,75	145,5	0,11	3,13	0,09	0,2	55,08	82,05	23,34	0,74
	377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60	0,00	16,01	0	0,0	0,1	0	0,01	0
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
		Банан	200	3.0	1.0	42.0	192								
		ИТОГО:	737	14,43	21,81	76,78	564,3	0,37	52,62	0,29	1	114,44	157,75	45,86	7,7

Неделя: вторая

Понедельник

Цена	№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
			Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200/10/10	9,2	12,4	55,4	370	0,7	0,1	0,2	1,0	135,68	195	119,57	33,85
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0,01	0
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	14	Масло сливочное 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2
		Йогурт	100	23	6,5	70	4,4								
		ИТОГО:	575	15,7	26,3	102,8	714,7	0,8	20,1	0,4	1,9	306,08	320,1	130,88	39,65

Неделя: вторая

Вторник

Цена	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
			Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	204	Макароны отварные с сыром	250	11,48	14,7	35	316	0,13	3,02	0,46		21,68	48,42	19,44	1,16
	382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,0	0	0,04	0,0	183,93	135,84	4,68	0,5
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
		Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4
		ИТОГО:	680	18,4	19	94	622	0,23	23,02	0,5	0,7	243,01	232,36	29,92	7,26

Неделя: вторая

Среда

Цена	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
			Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	80/50	8,7	8,7	12,98	165	0,5	0,03			75,58			1,28
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,58	5,47	24,81	170,76	0,24	0,0	0,0	0,3	30	596	400	13,4
	377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15	60	0,0	16,01	0,0	0,0	0,1	0	0,01	0
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
		Сырок глазированный	100	11,35	12,9	19,46	239,07								
		ИТОГО:	617	16,88	23,67	98,19	638,96	0,87	48,54	0,1	1	151,08	659,1	415,81	20,73

Неделя: вторая

Четверг

Цена	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
			Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	620	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	26,7	7,87	67,2	447	0,27	6,12	0,1	2,3	565,2	423,9	65,94	0,27
		Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0	135,84	0	0	150,8	0,5	183,93	4,68
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
		Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4
		ИТОГО:	500	32,28	10,85	108,24	660	0,37	141,96	0,1	3	721,4	450,5	255,57	6,15

Неделя: вторая

Пятница

Цена	№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
			Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	268	Шницель из говядины с соусом томатным	80/50	12,5	11,8	17,8	227,2	0,17	0,68	0,03	0,06	100,32	153,78	13,17	1,72
	171	Каша пшеничная вязкая	150	4,19	4,72	26,16	164,21	0,24	0	0	0,2	60	646	344	3,6
		Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
		Компот из сухофруктов	200	2,0	0	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0,2	60	20,3	10	0,4
		Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4
		ИТОГО:	760	20,690	16,82	96,020	611.61	0,520	1,280	0,640	1,16	274,32	845,18	372,87	6,92