

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



**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

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
			Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	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 «Крестьянское» 72,5%	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	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4
	Сырок	45												
	ИТОГО:	720	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

№ 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
210	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	Икра кабачковая	63	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
	Йогурт	100												
	Яблоко	200												
	ИТОГО:	703	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

№ 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
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 (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мульти фрукт)	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
	Сырок глазированный	45												
	ИТОГО:	525	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

№ 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
208	Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150/20	12,7	7,8	36,6	267	0,13	3,23			23,19	51,8	20,8	1,24
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 сезонное калиброванное 1 шт.	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4
	Печенье	100												
	ИТОГО:	700	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

№ 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	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0,4	0	1,7	8	0,02	5			11,5	21	7	0,3
234	Котлеты рыбные из минтая с томатным соусом	80/50	7,88	7,31	5,93	120,6	0,14	8,48	0,1		9,36	4,6	9,71	1,06
303	Каша пшеничная вязкая	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
	Йогурт	100												
	ИТОГО:	657	14,43	21,81	76,78	564,3	0,37	52,62	0,29	1	114,44	157,75	45,86	7,7

Неделя: втор

Понедельник

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность(к кал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200/5	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 «Крестьянское» 72,5%	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
	Сырок глазированный	45												
	ИТОГО:	505	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

№ ре цеп туры	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
204	Макароны отварные с сыром	175	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 сезонное калиброванное 1 шт.	200	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:	605	18,4	19	94	622	0,23	23,02	0,5	0,7	243,01	232,36	29,92	7,26

Неделя: вторая

Среда

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,6	0,1	13	13	0,03	12,5			7	13	10	0,45
294	Котлеты рубленные 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	45												
	ИТОГО:	612	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

№ ре-цеп-туры	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
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	200												
	Булочка ванильная	100												
	ИТОГО:	650	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

№ ре-цеп-туры	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
	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, мульти фрукт)	200	2,0	0	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0,2	60	20,3	10	0,4
	Сырок глазированный	45												
	ИТОГО:	555	20,690	16,82	96,020	611.61	0,520	1,280	0,640	1,16	274,32	845,18	372,87	6,92

