

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №6

_____ Е.П.Габидулина
«_01_» _____ сентября _____ 2022-2023
учебный год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник Завтрак														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	5,65	10,6	27,82	230,25	0,14	1,8	0,054	0,001	104,18	139,03	35,7	0,93
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	485	17,12	22	83	601,85	0,22	12,01	0,119	0,976	493,4	302,53	59,79	4,1
2-й день вторник Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
ТК	Запеканка из творога с курагой	150	18,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	296,9	37,44	1,48
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	470	26,36	18,1	64,13	529,3	0,194	8,31	0,22	2,12	381,17	465,36	78,12	5,17
3-й день среда Завтрак														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
294	Котлета из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220	0,2	0,9	0,054	68,29	57,38	77	22,2	3,6
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	9,4	10,09	26,67	235,25	0,054	0,14	0,07	0,8	186,53	132,47	14,18	0,92
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	550	32,86	23,38	95,7	727,85	0,356	39,07	0,134	69,94	432,13	253,97	53,72	5,34

№ рец. по сборнику у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день четверг Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
243	Сыр российский(порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,7	223,58	0,11	0,28	0,24	0,67	109,4	242,83	17,66	2,86
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	-	125,63	90	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	533	27,75	34,19	49,74	550,18	0,626	7,58	0,26	2,01	284,1	464,18	62	7,17
5-й день пятница Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
ТК	Котлета рыбная Любительская	100	13,7	13,2	1,4	183,2	0,019	0,95	0,02	0,225	17,79	76,5	14,81	0,34
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	35,2	185,7	0,051	2,22	0,21	0,33	16,95	6,93	23,55	0,512
382	Какао с молоком с низким содержанием	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	575	28,88	29,72	80,87	704,1	0,21	14,94	0,315	1,33	430,01	368,69	82,39	4,232
6-й день понедельник Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
16	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	150/10	5,89	11,44	25,74	230,25	0,16	0,88	0,054	0,56	115,17	173,48	45,5	1,29
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	485	17,21	20,69	80,92	601,85	0,232	10,91	0,055	1,41	287,39	278,98	69,59	4,21
7-й день вторник Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
71	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Плов из курицы	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41
379	Кофейный напиток с молоком с низким	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	-	125,63	90	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	555	19,64	11,6	75,31	470,8	0,63	14,74	0,033	1,55	200,66	281	82,21	5,05

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
ТК	Запеканка из творога с курагой	150	21,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	296,9	37,44	1,48
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	475	32,52	23,33	62,5	592,3	0,188	12,23	0,275	1,765	568,92	550,4	75,53	4,8
9-й день четверг Завтрак														
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	610	17,27	11,16	63,5	433,05	0,328	70,42	0,016	3,97	137,67	308,89	105,62	3,22
10-й день пятница Завтрак														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
211	Омлет с сыром	150	19,45	22,2	2,6	289,01	0,11	0,35	0,29	0,75	282	336,55	23,81	2,97
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	450	29,13	29,74	62,77	629,21	0,242	11,94	0,31	1,4	592,27	496,81	59,09	6,1