

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Надейковичская средняя школа имени И.П. Гоманкова"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ Надейковичская СШ

имени И.П. Гоманкова



И.В. Магон

23.01.2023г. N3

Примерное десятидневное меню школьных завтраков
для обучающихся 1 - 4 классов
на 2022 - 2023 учебный год
(2 - ое полугодие)

Первый день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Цена порции	белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
60	Винегрет с растительным маслом	1-10	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72,9	2,26	201	128	12	9,7	21	0,4
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	12-70	25,8	13,9	92,5	598	0,43	0,26	488	34,4	465	2052	69	104	273	4,32
200	Тушеная капуста с мясом	29-46	16,8	8,2	10,4	182,9	0,07	0,09	49,5	34	282	639	88	74	148	1,86
60	Хлеб ржаной	2-83	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из сух. фруктов	1-28	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Сок фруктовый	15-74	1	0	34	105	0,18	0	1,0	5,69	0	100	35	47	35	3,9
	Всего за день	70-11	51,6	32,2	214,3	1309	16,25	10,42	626,64	76,57	976,05	2923,35	258,28	242,8	491,5	20,97

Второй день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Цена порции	белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из моркови и яблок	1-10	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	733	3,63	90	123	14	16	22	0,67
200	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	10-78	24,7	28,9	56,3	584,4	0,18	0,18	516	32,1	483	977	128	77	202	2,48
200	Каша гречневая с рыбой тушеной и овощами	31-38	17,7	11,5	39,7	333,1	0,27	0,18	232,64	1,25	229,5	483	44,9	156,5	325,2	4,67
30	Хлеб ржаной	2-83	1,8	0,5	13,3	60	9,7	6,3	0	0,1	15,3	2,2	3,7	2,4	5,3	5,3
200	Компот из свежих фруктов	1-28	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Банан	15-74	3	1	42	192	5,4	5,6	4,4	22	4,8	28	1,6	22	7	6,6
	Всего за день	70-11	49,45	51,54	179,03	1375,2	16,65	12,86	1487,48	60,68	835,55	1706,58	250,78	278	567,5	22,91

Третий день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Цена порции	белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из свежих огурцов и помидоров	1-10	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	64,4	11,5	81	132	17	10	18	0,47
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	11-00	23,5	24,8	50,6	551,8	0,16	0,21	673	33,8	535	1323	168	96	213	4,35
200	Плов с птицей	29-20	26,9	8,4	32,1	308,6	0,08	0,08	134,2	1,25	290,2	323,5	18,1	103,7	227,5	1,83
30	Хлеб ржаной	2-12	1,8	0,5	13,3	60	0,18	0	1	0	0	4	35	47	35	3,9
200	Чай с сахаром	3-95	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Мандарин	15-74	1,6	0,4	15	76	8	6,8	4,4	84	1,8	12,4	7	5,6	4,2	2,4
	Всего за день	70-11	56,1	40,6	132,8	1150,8	9,51	7,69	877,54	130,59	913,7	1816,58	250,18	267,1	507,1	16,08

Четвертый день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Цена порции	белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из свеклы с яблоками	1-10	0,8	6,1	5,8	81,1	0,02	0,02	1,5	3,79	98,7	169	19,6	11,1	21,3	1,02
200	Рассольник со сметаной	10-65	22,9	28,7	57,9	580,3	0,33	0,28	521	42,1	990	1857	138	101	252	3,8
200	Макароны отварные с котлетой мясной	31-51	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73
40	Хлеб ржаной	2-83	2	1	14	65	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из сух. фруктов	1-28	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Сок фруктовый	15-74	1	0,2	20,2	92	1,4	1,2	0	4,4	1	9,6	1,4	2	1,8	15,6
	Всего за день	70-11	34,1	44,3	164	1186,2	17,37	11,59	556,14	50,51	1266,75	2093,75	225,28	129,4	330,6	31,64

Пятый день

Мас са порц ий, (г)	Наименован ие блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углевод ы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокочанно й капусты с морковью и яблоками	1-10	0,8	6	3,6	72,4	0,02	0,02	242	17,3	88	160	22	11	19	0,56
200	Суп гороховый	10-00	33,4	23	81,4	665,7	0,73	0,28	486	23,8	479	1912	135	145	402	7,38
200	Ленивые голубцы	30-74	8,4	7,6	6,4	128,4	0,03	0,07	9,18	11	115	271	32	19	92	1,35
60	Хлеб ржаной	4-25	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из свежих фруктов	1-28	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Банан	15-74	3	1	42	192	5,4	5,6	4,4	22	4,8	28	1,6	22	7	6,6
	Всего за день	70-11	52,65	42,54	196,83	1375	21,75	16,04	740,02	75,9	722,75	2467,68	252,88	206,1	534	27,08

Шестой день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Цена порции	белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	1-10	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	23,1	85	163	27	10	19	0,36
200	Суп фасолевый	13-50	33,9	22,9	72	629,5	0,49	0,27	604	18,6	482	1815	152	134	481	6,37
200	Каша "Дружба"	27-95	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,12	27,2	0,53	336	157	116	27	124	0,53
50	Хлеб ржаной	3-54	4,3	1,7	21,3	130	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из сух. фруктов	1-28	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Мандарин	15-74	1,6	0,4	15	76	8	6,8	4,4	84	1,8	12,4	7,0	5,6	4,2	2,4
	Всего за день	70-11	47,8	40,3	171,5	1256,9	24,14	17,27	772,84	126,45	932,85	2151,75	356,28	184,7	642,7	20,15

Седьмой день

Мас са порц ий, (г)	Наименован ие блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Цена порции	белки	жиры	углево ды		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Винегрет с растительны м маслом	1-10	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72,9	2,26	201	128	12	9,7	21	0,4
200	Щи из свежей капусты с овощами	11-97	23,1	28,1	28,6	461	0,11	0,16	525	53,8	493	920	187	66	155	2,39
200	Оладьи с вареньем	30-19	12,2	5,8	62,4	352,8	0,12	0	0,08	5,81	0	0	78,14	2,19	268,55	2,17
60	Хлеб ржаной	2-83	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из сух. фруктов	1-28	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Мандарин	15-74	1,6	0,4	15	76	8	6,8	4,4	84	1,8	12,4	7	5,6	4,2	2,4
	Всего за день	70-11	44,9	44,4	183,4	1312,9	23,8	17,03	617,62	146,09	723,85	1064,75	338,42	91,59	463,25	17,85

Восьмой день

Мас са порц ий, (г)	Наименован ие блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Цена порции	белки	жиры	углево ды		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокочанн ой капусты с помидорами и огурцами	1-10	0,7	6	2,2	65,9	0,02	0,01	18,06	17,3	82,1	138,2	19,3	8,7	17,3	0,36
200	Суп молочный	11-50	27,5	22,7	89,3	671,1	0,3	0,88	139	3,64	563	933	758	97	612	1,79
200	Картофельн ое пюре котлетой мясной	29-19	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	10,2	162	625	39	28	84	1,03
60	Хлеб ржаной	2-83	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Чай с сахаром	2-75	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Банан	15-74	3	1	42	192	5,4	5,6	4,4	22	4,8	28	1,6	22	7	6,6
	Всего за день	70-11	41,5	39,7	213,3	1370,2	21,4	16,67	185,8	53,38	840,6	1749,18	826,68	165,5	737,7	20,91

Девятый день

Мас са порц ий, (г)	Наименовани е блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Цена порци и	белки	жиры	углево ды		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из капусты с овощами	1-10	1,6	4,1	1,6	50	0,03	0,05	24,4	8,15	70	97	14	8,2	31	0,63
200	Суп картофельны й с макаронными изделиями	10-70	25,8	13,9	92,5	598	0,43	0,26	488	34,4	465	2052	69	104	273	4,32
200	Каша гречневая рассыпчатая	30-75	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0	149	219	15	120	181	4,04
60	Хлеб ржаной	3-54	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из свежих фруктов	1-28	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	1,6	7,95	92,5	58	3,3	3,8	0,79
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Сок фруктовый	15-74	1	0,2	20,2	92	1,4	1,2	0	4,4	1	9,6	1,4	2	1,8	15,6
	Всего за день	70-11	41,75	29,44	395,53	1290,2	17,64	11,7	533,04	48,75	720,95	2474,28	161,68	243,5	500,8	35,78

Десятый день

Мас са порц ий, (г)	Наименова ние блюд или изделия	Пищевые вещества, г				Энерг. ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Цена порци и	белк и	жир ы	углево ды		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокочан ной капусты с морковью	1-10	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	23,1	85	163	27	10	19	0,36
200	Суп картофель ный с рыбой (минтай)	14-60	41,9	13,0	73	576,9	0,59	0,48	582	43,1	535	304	160	217	726	5,8
200	Рагу из овощей с кабачками	11-94	2,7	9,3	12,8	145,6	0,08	0,08	310	11,5	191	418	54	27	64	0,88
60	Хлеб ржаной	4-25	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Какао с молоком	15-48	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0,68	50	220	143	34	130	1,09
20	Печенье	7-00	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4
200	Мандарин	15-74	1,6	0,4	15	76	8	6,8	4,4	84	1,8	12,4	7	5,6	4,2	2,4
	Всего за день	70-11	58,7	37,2	166,9	1255,4	24,29	17,61	1035,94	162,58	890,8	1121,58	395,28	299,6	953,4	18,93