

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Надейковичская средняя школа имени И.П. Гоманкова"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ Надейковичская СШ

имени И.П. Гоманкова

И.В. Магон



Примерное десятидневное меню школьных завтраков

для обучающихся 1 - 4 классов

на 2024 - 2025 учебный год

(1 - ое полугодие)

Первый день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
60	Винегрет с растительным маслом	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72,9	2,26	201	128	12	9,7	21	0,4
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	25,8	13,9	92,4	598	0,43	0,26	488	34	462	2052	67,5	104	273	4,25
250	Тушеная капуста с мясом птицы	16,7	8,2	10	180,8	0,07	0,09	45	34	282	618	88	72,5	145,7	1,86
60	Хлеб ржаной	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	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
20	Печенье	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	1	0	34	105	0,18	0	1,0	5,69	0	100	35	47	35	3,9
	Всего за день	51,4	32,2	213,8	1306,9 0	16,25	10,42	622,14	76,17	973,05	2902,35	255,78	241,30	489,20	20,90

Второй день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из моркови и яблок	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	733	3,63	90	123	14	16	22	0,67
250	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	24,7	28,9	56,2	584	0,18	0,18	516	32	483	976	126	77	202	2,41
250	Каша гречневая с рыбной начинкой и овощами	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	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	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	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	3	1	42	192	5,4	5,6	4,4	22	4,8	28	1,6	22	7	6,6
	Всего за день	49,45	51,54	178,93	1374,8	16,65	12,86	1487,48	60,58	835,55	1705,58	248,78	278	567,5	22,84

Третий день

Масса порции г (г)	Наименование блюда или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P
60	Салат из свеклы отварной	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	3,04	105	182	26	15	29
250	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	23,5	24,8	50,6	551,8	0,16	0,21	673	33,8	535	1323	168	96	213
250	Плов с птицей	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
30	Хлеб ржаной	1,8	0,5	13,3	60	0,18	0	1	0	0	4	35	47	35
200	Чай с сахаром	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2
20	Печенье	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2
200	Мандарин	1,6	0,4	15	76	8	6,8	4,4	84	1,8	12,4	7	5,6	4,2
	Всего за день	56,6	41,1	137,1	1174	9,49	7,68	814,04	122,13	937,7	1866,58	259,18	272,1	518,1

Четвертый день

Масса порции, г	Наименование блюда или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из свеклы с яблоками	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
250	Рассольник со сметаной	22,9	28,7	57,8	579,8	0,33	0,28	521	42,0	990	1857	136,5	101	252	3,8
250	Макароны отварные с котлетой мясной	16,2	19,9	60,4	491,8	0,06	0,03	18,4	0,6	149	53,8	13,2	10	41	5,13
40	Хлеб ржаной	2	1	14	65	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из сух. фруктов	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
20	Печенье	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	1	0	34	105	1,4	1,2	0	4,4	1	9,6	1,4	2	1,8	15,6
	Всего за день	44,9	59,1	205,30	1493,7	17,37	11,59	556,14	51,01	1266,75	2093,75	224,98	132,2	330,6	36,04

Пятый день

Массовая порция, г	Наименование блюда или изделия	Пищевые вещества, г			Энергическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	0,8	6	3,6	72,4	0,02	0,02	242	17,3	88	160	22	11	19	0,56
250	Суп гороховый	33,4	23	80,4	660,5	0,73	0,28	486	23	479	1882	128	144	395	7,34
250	Каша гречневая рассыпчатая	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0	149	219	15	120	181	4,04
60	Хлеб ржаной	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	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	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	3	1	42	192	5,4	5,6	4,4	22	4,8	28	1,6	22	7	6,6
	Всего за день	52,55	41,24	225,43	1475,1	21,93	16,09	753,04	64,1	756,75	2335,68	229,88	306,1	616	29,7

Шестой день

Масса порции (г)	Наименование блюда или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	23,1	85	163	27	10	19	0,36		
250	Суп фасолевый	33,9	22,9	72	629	0,49	0,27	604	18,5	482	1815	152	134	481	6,37		
250	Каша "Дружба"	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,12	27,2	0,53	336	157	116	27	124	0,53		
30	Хлеб ржаной	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	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09		
20	Печенье	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	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	47,8	40,3	171,5	1256,4	24,14	17,27	772,84	126,35	932,85	2151,75	356,28	184,7	642,7	20,15		

Седьмой день

Масса порции (г)	Наименование блюда или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
60	Винегрет с растительными маслом	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72,9	2,26	201	128	12	9,7	21	0,4	
250	Щи из свежей капусты с овощами	22,9	28,1	27,8	456,2	0,11	0,16	517,4	52,8	492,4	880	183,4	63	150	2,21	
250	Оладьи с вареньем	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	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	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	
20	Печенье	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	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	44,7	44,4	182,6	1308,1	23,8	17,03	610,02	145,09	723,25	1024,75	334,82	88,59	458,25	17,67	

Восьмой день

Мас. ед. порции, г	Наименование блюда или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценно сть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углево ды		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	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
250	Суп молочный с макаронным изделиями	27,5	22,7	89,3	671,1	0,3	0,88	119	3,64	563	933	758	97	612	1,79
250	Картофельное пюре с котлетой мясной	14,0	34,8	47,4	434,4	0,12	0,11	23,8	10,8	162	625	40,2	30,8	84	5,43
60	Хлеб ржаной	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	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	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	3	1	42	192	5,4	5,6	4,4	22	4,8	28	1,6	22	7	6,6
	Всего за день	52,3	69,3	240,9	1665,2	21,4	16,78	165,8	53,98	840,6	1749,18	826,68	168,3	737,7	25,31

Девятый день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P
60	Салат из капусты с овощами	1,6	4,1	1,6	50	0,03	0,05	24,4	8,15	70	97	14	8,2	31
250	Суп картофельный с макаронными изделиями	25,8	13,9	92,5	598	0,43	0,26	488	34	462	2052	67,5	104	273
250	Оладьи с вареньем	12,2	5,8	62,4	352,8	0,12	0	0,08	5,81	0	0	78,14	2,19	181
60	Хлеб ржаной	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8
200	Компот из свежих фруктов	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	1,6	7,5	92,5	58	3,3	3,8
20	Печенье	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2
200	Сок фруктовый	1	0,2	20,2	92	1,4	1,2	0	4,4	1	9,6	1,4	2	1,8
	Всего за день	47,65	28,94	240,13	1409,3	17,43	11,5	513,92	54,46	568,95	2255,28	223,32	125,69	500,8
							8							33,46

Десятый день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe		
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	23,1	85	163	27	10	19	0,36		
250	Суп картофельный с рыбой (минтай)	41,9	13,0	73	576,9	0,59	0,48	582	43,1	535	304	160	217	726	5,8		
250	Макаронные отварные с котлетой мясной	16,2	19,9	60,4	491,8	0,06	0,03	18,4	0,6	149	53,8	13,2	10	41	5,13		
40	Хлеб ржаной	2	1	14	65	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8		
200	Какао с молоком	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	1,5	3,4	13,5	90	1,06	0,56	0,24	0	5	0,88	0,58	1	2,2	2,4		
150	Мандарин	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	68,80	47,4	194,30	1481,60	24,27	17,56	744,34	151,68	848,8	757,38	354,48	282,6	930,4	25,18		

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью
единица № 11) листов
Директор школы И.В. Магон

