Утверждаю:
Директор МБОУ Успенской СОШ
Вяземского района Смоленской области
В.Н.Пухов
приказ от 30.08.2023 №158/01-07

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ для обучающихся 1-4 классов МБОУ Успенской СОШ Вяземского района Смоленской области

	<u>День 1</u>		П	Іищевы	ie				Витам	ины				Ми	нераль	ные веп	цества		
№ рецептуры	Наименование блюда Возраст	Масса порций	В	веществ	a	Энергетическая ценность													
	<u>7-11 лет.</u> 1 неделя.	порции	Б	Ж	У	ценноств	B 1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
168	Каша "Дружба".	150	7,2	7,4	10,8	207,36	0	1,3	0,2	0	0,4	0	132	20	0	230	0	20	0,44
377	Чай с сахаром.	200	0,20	0,0	14,00	28,00	0	0	0	0	0	0	6,0	0	0,001	18	0,01	0	0,28
15	Сыр.	20	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0,03	40	0	0	32,56	0	3,5	0,1
14	Масло сливочное.	10	0,1	0,1	0,13	66,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,4	1	0,02	0	0	1	0,1
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,2	1	0,2	13	73	0	35	0	15	0
847	Фрукт (Яблоко)	100	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	3,5	0
	Итого за завтрак:	510	11,34	12,62	49,99	478,91	0,12	23,3	0,63	0,25	1,8	0,36	219,96	115,92	0,021	545,56	0,01	43,96	0,92

	<u>День 2</u> Наименование		Π	Іищев	ые				Витан	мины				Ми	нераль	ные ве	ществ	a	
№ рецептуры	блюда Возраст	Масса порций	В	ещест	ва	Энергетическая ценность													
	<u>7-11 лет.</u> 1 неделя.	1	Б	Ж	У	,	B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
312	Картофельное пюре.	150	0	2	26,23	212,82	0,02	0,35	0,03	0	0,08	0	120,69	29,36	0	13	0	15,9	0,6
147	Рыба припущенная.	90	4,65	2,3	23,7	200,4	0,01	0	0	0	0,89	0,6	6	0,3	0,001	4	0	5	0,1
371	Соус сметанный	10	0,14	0,4	0,64	6,8	0	0,05	0	0	0,16	2,4	0,61	0,98	3,8	2,24	2,94	0,05	0,008
349	Компот из сх/фр.	180	0,33	1,15	28,9	80	0,03	0,3	0	0,2	0,08	0	2,25	11,55	0	13	0	0	0
5,08	Хлеб ржаной.	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	470	9,6	6,73	88,97	533,12	0,14	0,7	0,03	0,9	1,218	3	149,95	140,19	3,801	36,24	2,94	20,95	1,188

	<u>День3</u> Наименование		I	Іищевь	ıe	_			Витам	ины				M	инерал	ьные веі	цества	ì	
№ рецептуры	<u>блюда Возраст</u> 7-11 лет.	Масса порций	F	веществ	sa	Энергетическая ценность													
	<u> 7-11 лет.</u> <u>1 неделя.</u>		Б	Ж	У		B 1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
469	Запеканка творожная.	180	2,23	7,5	36,7	323,9	0,09	0,3	0,48	0	0	0,22	1,8	43,7	0,02	69,78	0,01	40,6	0
377	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	5,76	28,2	0	5	0	0	0	0	8,2	6,42	0,001	18	0,01	0,96	0,28
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
15	Сыр.	20	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0,03	40	0	0	32,56	0	3,5	0,1
	Итого за завтрак:	430	5,67	12,02	60,76	465,3	0,21	5,3	0,48	0	0,6	0,25	63	123,12	0,041	190,12	0,02	60,06	0,38

	<u>День 4</u>		Γ	Іищев	ые			1	Витам	ины				M	инераль	ные веп	цеств	a	
№ рецептуры	<u>Наименование</u> блюда Возраст	Масса порций	В	ещест	ва	Энергетическая ценность													
	<u>7-11 лет.</u> <u>1 неделя.</u>	- F	Б	Ж	У	12	B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
210	Омлет натуральный.	180	6,1	9	18,96	258,8	0,02	2,08	0,2	0	0,4	0	221,6	15,7	0,001	35,6	0	9,6	1,1
1	Салат витаминный.	60	28	0	38,16	68	0	10	0	0	3	0	234	120	0	10	0	9	0,62
382	Какао.	180	3,88	3,1	0	57,25	0,05	1,3	0	0,7	0	0	6,92	27,1	0	10	0	7,14	1,05
15	Сыр.	20	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0,03	40	0	0	32,56	0	3,5	0,1
14	Масло сливочное.	10	0,1	0,1	0,13	66,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,4	1	0,02	0	0	1	0,1
5,31	Хлеб пшеничный.	48	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,01	0	23	98	0	41	0	15	1
112	Фрукт (банан).	100	2	1	42	96	0,8	10	0,1	0	1	0	6	89	0	120	0	89	3,2
	Итого за завтрак:	598	50,28	17,6	117,55	659,35	0,99	23,38	0,7	0,7	4,41	0,13	533,92	350,8	0,021	249,16	0	134,24	7,17

	<u>День 5</u>		П	Іищевы	ie				Вита	мины				Ми	нерал	ьные в	ещест	ъа	
№ рецептуры	Наименование блюда Возраст	Масса порций	В	веществ	a	Энергетическая ценность													
	<u>7-11 лет.</u> <u>1 неделя.</u>	-	Б	Ж	y		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
306	Ленивые голубцы.	250	3	10	0	415,3	0	0,5	0	0	0	0,01	19,6	100,9	0	47	0	0	0,4
382	Какао.	180	3,88	3,1	0	57,25	0,05	1,3	0	0,7	0	0	6,92	27,1	0	10	0	7,14	1,05
5,08	Хлеб ржаной.	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
847	Фрукт (груша)	100	0	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	13,5	0
	Итого за завтрак:	570	11,36	14,58	24,5	569,7	0,14	31,19	0,13	0,75	3,408	0,04	448	485,4	0	391	0	30,64	1,93

	<u>День 6</u>		П	[ищев	ые				Вита	мины	[Ми	нерал	ьные ве	еществ	a	
№ рецептуры	Наименование блюда Возраст	Масса порций	В	ещест		Энергетическая ценность													
	<u>7-11 лет.</u> 2 неделя.	•	Б	Ж	y	·	B 1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
278	Тефтели мясные	90	0,24	0,12	5,76	106,54	0	0,2	0	0,05	0,4	0	8,2	6,42	0	36	0	0,96	0,28
332	Макароны отварные	150	0,1	1	0	222,4	0	0	0,2	0	0	0,1	2,4	3	0	41	0	0	0
371	Соус сметанный	50	0,7	2,0	3,2	34,0	0	0,25	0	0	0,8	12,0	3,05	4,89	19	11,2	14,7	0,25	0,04
382	Какао.	180	3,88	3,1	0	57,25	0,05	1,3	0	0,7	0	0	6,92	27,1	0	10	0	7,14	1,05
5,08	Хлеб ржаной.	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	510	9,4	7,1	18,46	453,29	0,13	1,75	0,2	1,45	1,208	12,1	40,97	139,41	19	102,2	14,7	18,35	1,85

	<u>День 7</u> Наименование		П	ищеві	ые				Вита	мины				M	инерал	ьные веі	цества	ì	
№ рецептуры	блюда Возраст	Масса порций		ещест	ва	Энергетическая ценность													
	<u>7-11 лет.</u> 2 неделя.	F	Б	Ж	У	٦,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	B 1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
93	Каша молочная геркулесовая.	180	7,23	0	28,8	177,5	0,22	1,3	0,08	0	1	0,2	142,6	22,4	0	35	0	0	1,53
15	Сыр.	20	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0,03	40	0	0	32,56	0	3,5	0,1
14	Масло сливочное.	10	0,1	0,1	0,13	66,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,4	1	0,02	0	0	1	0,1
377	Чай с молоком.	180	0,1	0	5	28,2	0	0	0,05	0	0	0	11	3	0	24	0,01	1	0
5,31	Хлеб пшеничный.	30	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0
112	Фрукт (мандарин)	100	1,6	0,4	15	53	0	30	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	12	0,2
	Итого за завтрак:	520	12,23	4,9	67,23	438	0,34	31,3	0,53	1,3	1,6	0,33	209	99,4	0,04	161,34	0,01	32,5	1,93

	<u>День 8</u> Наименование		П						Вита	мины				Ми	нераль	ные ве	щест	ва	
№ рецептуры	блюда Возраст	Масса порций	пище	вые веі	щества	Энергетическая ценность													
	<u>7-11 лет.</u> <u>2 неделя.</u>	•	Б	Ж	\mathbf{y}		B 1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
21	Рис отварной.	150	0,1	0,1	9,13	212,84	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1
441	Гуляш	100	13,7	2,00	9,1	88,3	0,05	4,25	0,05	8,61	0,013	0,08	35,24	117,7	2,61	242,48	0	52,84	0,87
389	Сок.	200	0	20,1	13,3	86,6	0	5,9	0,1	0	0,6	0,1	15	0	0,02	60	0	3	0,2
5,08	Хлеб ржаной.	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	3,5	0
	Итого за завтрак:	590	18,88	23,68	56,03	484.89	0,13	24	25,15	9,36	1,021	0,22	97,04	233,2	2,63	560,48	0	69,34	2,55

	<u>День 9</u>		П	ищеві	ые				Вита	мины				Ми	неральн	іые веі	цества	ì	
№ рецептуры	Наименование блюда Возраст 7-11 лет.	Масса порций	В	ещест	ва	Энергетическая ценность													
	2 неделя. Завтрак:		Б	Ж	У		B 1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
436	Жаркое по- домашнему.	240	0,2	1,8	0	305,89	0,1	5,1	0	0	0,89	0	2	10	0	23	0	0	0
349	Компот из сх/фр.	180	0,33	1,15	28,9	80	0,03	0,3	0	0,2	0,08	0	2,25	11,55	0	13	0	0	0
20	Салат из свеклы с сыром.	60	1,33	3	8,52	84,12	0,02	2,23	0	0	0,9	0	13	28,32	0,009	58	0	4	0,32
5,08	Хлеб ржаной.	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	520	6,34	6,83	46,92	503,11	0,23	7,63	0	0,9	1,878	0	37,65	147,87	0,009	98	0	14	0,8

	<u>День 10</u>		П	ищевы	e				Вит	амины				Мине	ерал	ьные	вещест	гва	
№ рецептуры	Наименование блюда Возраст 7-11 лет.	Масса порций		еществ	a	Энергетическая ценность													
	<u>7-11 лет.</u> 2 неделя.		Б	Ж	У		B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
173	Каша гречневая	150	6,3	3,36	28,1	168,0	0,20	0	0	151,2	6,7	0,04	23,55	151,22	0	0,2	0	123,9	4,2
268	Котлеты мясные.	90	0	9,77	4,8	154,44	0,07	0,68	0,22	0	0,89	0,1	166,4	166,3	0	4	0	0	1,73
366	Соус молочный	50	1,0	3,1	3,0	43,9	0	0,25	2,4	0	0,8	0	3,07	4,89	0	11,2	14,7	0.24	0,04
382	Какао.	180	3,88	3,1	0	57,25	0,05	1,3	0	0,7	0	0	6,92	27,1	0	10	0	7,14	1,05
5,08	Хлеб ржаной.	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	510	15,66	20,21	45,4	456,69	0,4	2,23	2,62	152,6	8,398	0,14	220,34	447,51	0	29,4	14,7	141,28	7,5