

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большебрусаянская
средняя общеобразовательная
школа № 7»
В.В. Глушкова _____

«_____» _____ 20__ г.
Приказ 231-д от 03.11.2023г

**Примерное десятидневное меню завтраков
для учащихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год
МБОУ «Большебрусаянская средняя общеобразовательная школа № 7»**

1 неделя

№ реп.	Наименование блюда	Выход (г)	Б в т.ч. живот. (г)	Ж в т.ч. растит. (г)	У (г)	Са	Мq	Р	Fe	А (мкг)	В1 (мг)	С (мг)	Эн.цен. (ккал)
	Понедельник												
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	150/10	7,82	8,8	29,87	123,46	27,78	184,01	0,72	41,75	0,09	0,73	217,91
3	Бутерброды с сыром	18/6/36	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,2	0,59	70,8	0,05	0,13	188,40
82	Кисель «Золотой шар»	200	0,4		23,6						1,32	96,4	94
	Хлеб пшеничный	50	3	1	20,88	0,01	16,5	43,5	1,26		0,16		107,13
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,78	10,5	7,5	50,4	0,23		0,05		54,3
	Итого		24,35	20,41	92,93	301,01	63,12	393,11	2,8	112,55	1,67	97,26	661,74
	Вторник												
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150/10	6,92	11,13	39,23	28,45	50,19	140,01	1,65	40,0	0,18		267
2	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,78	2,99	21,2	6,98	4,36	17,89	0,305	14,54	0,03	0,35	117,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	13,95	10,33	1,30	2,61	0,26			0,03	55,81
	Хлеб витаминизированный	60	4,56	0,48	29,12	34,2			1,2		0,18		136
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	1,04	14	10	67,2	0,31		0,07		72,4
	Итого		15,59	15,12	104,54	93,96	65,85	227,71	3,725	54,54	0,46	0,38	648,30
	Среда												
1	Бутерброды с маслом	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,52	60	0,05		204
219	Сырники из творога	150/20	50,95	28,75	41,62	341,7	44,54	380,99	0,923	89,61	0,102	0,80	468,71

379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	125,78	14	90	0,134	20	0,04	1,3	100,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,56	17,1			0,6		0,09		68
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	1,04	14	10	67,2	0,31		0,07		72,4
	Итого		65,22	43,85	95,51	511,18	74,84	571,94	2,487	169,61	0,352	2,1	913,71
	Четверг												
210	Омлет натуральный	150	27,88	24,83	2,64	103,09	16,14	225,78	2,64	324,57	0,103	0,26	289,65
2	Бутерброды с джемом	21,82/5,45/32,73	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
382	Какао с молоком	200	7,62	3,93	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3	1	20,88	0,01	16,5	43,5	1,26		0,16		107,13
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	1,04	14	10	67,2	0,31		0,07		72,4
	Итого		43,44	34,72	73,94	279,79	70,53	487,88	5,15	370,79	0,433	2,37	763,42
	Пятница												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/10	6,90	8,40	24,67	101,92	15,47	90,05	0,36	44,19	0,06	0,89	191,24
3	Бутерброды с сыром	18/6/36	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,2	0,59	70,8	0,05	0,13	188,40
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62
338	Плоды или ягоды свежие - Бананы	200	3	2	42	16	84	56	1,2		0,08	20	192
	Хлеб пшеничный	50	3	1	20,88	0,01	16,5	43,5	1,26		0,16		107,13
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,78	10,5	7,5	50,4	0,23		0,05		54,3
	Итого		26,16	22,05	121,33	309,67	137,21	359,55	4	114,99	0,4	23,85	795,07

2 неделя

	Понедельник												
173	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы	150/10	8,58	12,05	28,67	113,99	53,96	179,03	1,32	41,75	0,14	0,73	230,86
2	Бутерброды с джемом	21,82/5,45/32,73	2,68	4,48	31,8	10,47	6,55	26,84	0,46	21,82	0,04	0,52	175,64
648	Кисель	200	0,6		31,6	9,4	1,8	1,8					129
	Хлеб пшеничный	50	3	1	20,88	0,01	16,5	43,5	1,26		0,16		107,13
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,78	10,5	7,5	50,4	0,23		0,05		54,3
	Итого		16,81	17,89	113,73	144,37	86,31	301,57	3,27	63,57	0,39	1,25	696,93
	Вторник												
223	Запеканка из творога	150/20	48,40	18,97	47,6	332,49	45,15	365,77	1,09	110,5	0,1	0,80	459
378	Чай с молоком	150/50/15	2,97	1,37	15,9	126,6	15,4	92,8	0,41	10,0	0,04	1,33	81

1	Бутерброды с маслом	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,52	60	0,05		204
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,56	17,1			0,6		0,09		68
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	1,04	14	10	67,2	0,31		0,07		72,4
	Итого		59,57	32,66	101,44	502,79	76,85	559,52	2,93	180,50	0,35	2,13	884,40
	Среда												
204	Макароны отварные с сыром	150	5,17	11,98	28,52	19,42	17,34	50,88	1,03		0,07	2,71	188,4
1	Бутерброды с маслом	15/45	3,66	11,60	22,34	12,6	6,3	33,75	0,52	60	0,05		204
	Кукуруза консервированная	60	6,8	1,4	0,4							2,8	32
379	Кофейный напиток с молоком	200	6,07	2,78	15,95	125,78	14	90	0,13	20	0,04	1,3	100,6
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,56	17,1			0,6		0,09		68
	Итого		23,98	28	81,77	174,9	37,64	174,63	2,28	80	0,25	6,81	593
	Четверг												
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/10	6,82	5,53	32,72	99,56	27,78	119,95	0,46	41,75	0,05	0,71	224
3	Бутерброды с сыром	18/6/36	11,18	10,25	17,8	167,04	11,34	115,2	0,59	70,8	0,05	0,13	188,40
382	Какао с молоком	200	7,62	3,93	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	1,59	118,6
	Хлеб витаминизированный	80	6,08	0,64	38,83	45,6			1,6		0,24		181,33
	Итого		31,7	20,35	106,93	464,42	60,46	359,71	3,13	136,95	0,4	2,43	712,33
	Пятница												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,08	4,04	14,36	130,4	21,34	109,5	0,52	26,4	0,07	0,66	120
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,04	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,56	17,1			0,6		0,09		68
2	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,78	2,99	21,2	6,98	4,36	17,89	0,305	14,54	0,03	0,35	117,09
	Итого		12,03	7,39	70,17	174,38	28,1	131,79	1,985	40,94	0,22	3,84	389,75