

Утверждаю:
Октябрьская ООШ
О.Е. Анисимова



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов
(горячий завтрак)
МБОУ: Октябрьская ООШ
2023-2024 учебный год

Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
120М	200	4,673	3,868	17,298	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374		
382М	180	3,142	2,511	16,344	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830		
14М	10	0,080	7,250	0,130	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
	40	3,040	1,120	20,560	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480		
	100	0,800	0,400	8,100	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800		
	530	11,735	15,149	62,432	0,150	181,886	64,597	0,988	286,687	227,822	71,558	2,504		
Итого за _Завтрак														
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
	150	9,930	13,317	17,477	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334		
	20	0,620	0,040	1,300	0,022	2,000		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140		
	180			10,981	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853		
	40	5,449	5,730	32,282	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856		
	30	2,280	0,840	15,420	0,047	0,600		0,467	13,533	19,500	3,600	0,360		
	100	0,800	0,200	7,500	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100		
	520	19,079	20,127	84,960	0,596	60,753	159,267	5,006	175,754	330,632	82,917	4,643		
Итого за _Завтрак														
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
38К	40	0,520	0,040	1,960	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200		
270М/сж,331М	60	9,791	10,856	8,945	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633		
125М	150	3,395	5,481	21,109	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114		
	15	0,015		11,910					0,600	0,150	0,300	0,060		
	50	3,800	1,400	25,700	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600		

Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	7,350	9,560	5,120	0,883
Итого за _Завтрак	502	17,575	17,783	78,789	540,532	0,317	111,846	98,723	244,544	63,846	4,490

с.д.ч. Четверг-1

Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
15М	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
376М/сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
339М	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	555	24,335	20,624	75,770	620,802	0,190	12,748	100,801	3,518	351,294	345,450	59,471	4,681

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

71М	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260М/сж	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312М/сж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Булочка с орехами	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	537	25,916	25,778	88,226	690,425	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768

День/неделя: Понедельник-2

	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
234М	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302М	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Итого за _Завтрак	650	22,005	20,505	100,995	681,640	0,339	49,174	61,797	4,808	209,632	366,337	104,400	3,124

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

221М, 326М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907

Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
Фрукты	200	1,600	0,800	16,200	94,000	0,040	360,000			80,000		50,000	1,600
Итого за Завтрак	587	23,073	21,018	102,425	711,697	0,288	365,618	72,000	4,577	264,409	268,162	97,480	4,078

День/неделя: Среда-2

Завтрак

75M	Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
162K	Запеканка картофельная с печеню	160	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	34	337,904	49,952	6,8656
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	18,044	26,000	4,800	0,480
	Печенье	15	0,075		12,000	48,600		0,100		3,150	1,650	1,050	0,240
376M/ссж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за Завтрак	555	21,840	8,605	86,474	514,761	0,542	80,044	6316,80	2,241	400,394	81,202	11,179

День/неделя: Четверг-2

Завтрак

45M	Салат из соленой капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450	1,391	24,180	17,930	9,800	0,333
279M,330M	Тефтели куриные со сметанотоматным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	22,190	89,948	14,218	0,915
309M	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	13,929	49,488	8,858	0,901
377M/ссж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за Завтрак	537	18,657	18,520	83,507	577,533	0,272	27,347	56,108	85,693	192,926	42,796	3,512

День/неделя: Пятница-2

Завтрак

175M	Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	105,291	129,339	30,015	0,666
382M	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	101,347	94,122	25,110	0,830
15M	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты	100	0,800	0,400	15,000	76,000	0,120	76,000		70,000	34,000	22,000	0,200
	Итого за Завтрак	620	18,000	17,793	87,348	590,182	0,299	77,937	94,787	494,682	411,461	90,925	2,376