



Утверждаю:
директор МБОУ: Октябрьская ООШ
О. Е. Анисимова

Примерное двухнедельное меню 1 - 4 класс (горячий завтрак)

МБОУ: Октябрьская ООШ
2023-2024 учебный год

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
120M	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,6	3,8	17,2	128,5	0,05	0,6	16,4	0,3	124,9	104,7	16,6	0,4
382M	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,1	85,2	0,02	0,5	8,2	0,0	101,3	94,1	25,1	0,8
14M	Какао с молоком	180	3,1	2,5	16,3	110,3	0,00		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,1	20,5	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Банан	200	1,6	0,8	16,2	94	0,0	180,0			40,0		25,0	0,8
	Булочка с орехами	40	3,5	2,5	21,8	124,3	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86
	Итого за Завтрак	670	16	18	92	647	0,5	182,4	66,2	3,4	329,5	311,0	98,4	3,4
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
	Омлет запеченный с сыром	150	9,9	13,3	17,4	229,8	0,2	19,5	157,7	1,9	75,5	190,3	32,9	2,3
	Горошек зеленый	20	0,6	0,04	1,3	8	0,0	2,0		0,0	4,0	12,4	4,2	0,1
376M/сж	Чай с сахаром	180			10,9	43,9	0,0	0,1			5,0	8,2	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,56	104,8	0,3	0,6	1,6	2,4	42,8	83,2	26,8	0,9
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	39	0,0	0,6		0,5	13,5	19,5	3,6	0,4
	Булочка с орехами	40	3,5	2,5	21,8	124,3	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Итого за Завтрак	520	18	17	79	550	0,6	60,8	159,3	5,0	175,8	330,6	82,9	4,6
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
	Помидор свежий	40	0,44	0,8	1,52	9,6	0,0	7,5		0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
270M/сж, 331M	Котлета московская со сметанотоматным соусом	60	9,7	10,8	8,9	173	0,1	2,1	7,5	1,6	19,4	106,3	17,4	1,6
	Картофель отварной	150	3,3	5,4	21,1	140,3	0,1	26,3	24,1	0,1	45,6	96,1	32,2	1,1

377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,1	37,9	0,0	2,5	7,4	9,6	5,1	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	0,8	18,0	26,0	4,8	0,5
	Мармелад	15	0,01		11,9	48,1			0,60	0,15	0,30	0,06
	Итого за Завтрак	502	17	18	78	540	0,3	39,1	31,6	245,8	65,8	4,4

День/неделя: Четверг-1

Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	15,8	16,1	34,3	371,4	0,09	1,75	61,80	2,60	180,30	225,21	36,27	1,00
15М	Сыр порционный	15	4	4		54	0,01	0,10	39,00	0,10	132,00	75,00	5,00	0,15
376М/ссж	Чай с сахаром	180			10,9	43,9	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48
339М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за Завтрак	555	23,2	21,6	75,6	621,1	0,2	12,7	100,8	3,5	351,3	345,5	59,5	4,7

День/неделя: Пятница-1

Завтрак

71М	Свежий огурец	30	0,2	0,03	0,5	3,3	0,0	2,1		0,0	5,1	9,0	4,2	0,2
260М/ссж	Гуляш из говядины 45/45	90	13,8	14,9	3,4	3,3	0,1	4,1		1,9	10,9	145,3	20,7	2,2
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,2	3,9	21,1	138,1	0,2	25,9	26,3	0,2	45,6	98,1	33,1	1,2
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,1	37,9	0,0	2,5		0,0	7,4	9,6	5,1	0,9
	Булочка с орехами	40	3,5	2,5	21,8	124,3	0,3	0,6	1,6	2,4	42,8	83,2	26,8	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Итого за Завтрак	537	23,8	22,5	76,5	411,7	0,6	35,9	27,9	5,2	129,9	371,1	94,8	5,8

День/неделя: Понедельник-2

71М	Свежий огурец	30	0,2	0,03	0,5	3,3	0,0	2,1		0,0	5,1	9,0	4,2	0,2
234М	Котлета рыбная	100	10,6	10,4	11,8	183,8	0,1	0,5	21,6	3,6	42,7	118,9	22,0	0,7
302М	Рис отварной	180	4,6	6,4	48,2	269,3	0,1		32,0	0,3	7,8	100,0	32,5	0,7
382М	Какао с молоком	180	3,1	2,5	16,3	110,3	0,0	0,5	8,2	0,0	101,3	94,1	25,1	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	78,3	0,0	0,6	0,0	0,5	13,5	19,5	3,6	0,4
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	39	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Итого за Завтрак	650	21,8	20,4	100,8	691,2	0,3	41,7	61,8	4,8	209,6	366,3	104,4	3,1

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

221М,326 М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,3	19	50,4	450,9	0,2	1,9	72,0	3,9	158,6	232,4	37,4	1,1
377М	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,1	37,9	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Банан	200	1,6	0,8	16,2	94	0,0	180,0			40,0		25,0	0,8
	Булочка с орехами	40	3,5	2,5	21,8	124,3	0,3	0,6	1,6	2,4	42,8	83,2	26,8	0,9
	Итого за Завтрак	627	26,5	23,4	118,1	811,9	0,6	186,2	73,6	6,9	267,2	351,3	99,3	4,1

День/неделя: Среда-2

Завтрак														
75М	Помидор свежий	60	0,66	1,2	2,28	14,4	0,0	15,0		0,4	8,4	15,6	12,0	0,5
162К	Запеканка картофельная с печенью	160	17,2	6,9	30,8	256,3	0,4	54,1	6316,8	1,0	34,0	337,9	50,0	6,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Печенье	15	0,07		12	48,6					3,2	1,7	1,1	0,2
376М/сж	Чай с сахаром	180			10,9	43,9	0,00	0,1			5,0	8,2	4,4	0,9
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	0,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за Завтрак	555	21,37	9,62	86,34	515,00	0,54	80,04	6316,80	2,24	84,54	400,39	81,20	11,18

День/неделя: Четверг-2

Завтрак														
45М	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3	5,6	54,2	0,0	21,5		1,4	24,2	17,9	9,8	0,3
279М,330 М	Тефтеля куриная со сметанно томатным соусом	90	8,7	9,6	9,7	161,4	0,1	2,6	34,8	1,3	22,2	89,9	14,2	0,9
309М	Макаронные изделия отварные	160	6	4,5	38,4	219,4	0,1	0,0	21,3	0,9	13,9	49,5	8,9	0,9
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,1	37,9	0,0	2,9		0,0	7,8	9,8	5,2	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Банан	200	1,6	0,8	16,2	94	0,0	180,0			40,0		25,0	0,8
	Итого за Завтрак	737	20,3	19,0	99,6	671,7	0,3	207,7	56,1	4,2	126,1	193,1	67,9	4,3

День/неделя: Пятница-2

Завтрак														
175М	Каша молочная "Дружба"	180	5	8,5	35,4	239,3	0,1	0,5	40,6	0,2	105,3	129,3	30,0	0,7
382М	Какао с молоком	180	3,1	2,5	16,3	110,3	0,0	0,5	8,2	0,0	101,3	94,1	25,1	0,8

15М	Сыр порционный	20	5,3	5,3	72	0,0	0,2	46,0	0,1	200,0	128,0	9,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Булочка с орехами	40	3,5	2,5	21,8	0,3	0,6	1,6	2,4	42,8	83,2	26,8	0,9
	Итого за Завтрак	560	20,7	20,1	101,6	0,5	40,5	96,4	3,5	502,5	477,6	106,8	3,1