

Утверждаю:  
директор МБОУ Октябрьская ООШ  
О.Е. Анисимова



## Примерное двухнедельное меню 1 - 4 класс

(горячий завтрак)

МБОУ: Октябрьская ООШ

2023-2024 учебный год

№ рец.	Наименование дней недели, бл/од	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		
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>																
<i>Завтрак</i>																
120M	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,6	3,8	17,2	185	0,05	0,6	16,4	0,3	124,9	104,7	16,6	0,4		
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 йодированный	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	100	0,8	0,4	8,1	47	0,0	0,1			20,0		12,5	0,4		
	Масло порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0		
	Сыр порционный	15	4,0	4,0	0,0	54,0	0,0	0,1	39,0	0,1	132,0	75,0	5,0	0,2		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>15,6</b>	<b>19,1</b>	<b>62,2</b>	<b>567,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>135,4</b>	<b>1,2</b>	<b>299,7</b>	<b>211,7</b>	<b>38,9</b>	<b>1,4</b>		
<b>День/неделя: Вторник-1</b>																
<i>Завтрак</i>																
	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/сс ж	Чай с сахаром	180			10,9	43,9	0,0	0,1			5,0	8,2	4,4	0,9		
	Хлеб йодированный	30	3,04	1,12	20,5 6	104,8	0,3	0,6	1,6	2,4	42,8	83,2	26,8	0,9		
339M	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		
	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>17,4</b>	<b>17,4</b>	<b>81,8</b>	<b>557,8</b>	<b>0,6</b>	<b>70,2</b>	<b>159,3</b>	<b>4,7</b>	<b>178,2</b>	<b>322,1</b>	<b>88,3</b>	<b>6,5</b>		
<b>День/неделя: Среда-1</b>																
<i>Завтрак</i>																
	Помидор свежий	40	0,58	1,06	2,02	12,8	0,0	10,0		0,3	5,6	10,4	8,0	0,4		
270M/сс ж, 331M	Котлета московская со сметаногорчичным соусом	90	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/сс ж	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
	Хлеб йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	0,1	0,8	0,0	18,0	26,0	4,8	0,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>17,4</b>	<b>18,7</b>	<b>66,8</b>	<b>494,6</b>	<b>0,3</b>	<b>41,6</b>	<b>31,6</b>	<b>96,0</b>	<b>248,3</b>	<b>67,5</b>	<b>4,5</b>

**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	225,2 1	36,27	1,00
376М/сс ж	Чай с сахаром	180			10,9	43,9	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,85
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,5 6	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,2</b>	<b>17,6</b>	<b>75,6</b>	<b>567,1</b>	<b>0,2</b>	<b>12,6</b>	<b>61,8</b>	<b>3,4</b>	<b>219,3</b>	<b>270,5</b>	<b>54,5</b>	<b>4,5</b>

**День/неделя: Пятница-1**

**Завтрак**

71М	Свежий огурец	30	0,2	0,03	0,5	4	0,0	2,1		0,0	5,1	9,0	4,2	0,2
260М/сс ж	Гуляш из говядины 45/45	90	13,8	14,9	3,4	183,0	0,1	4,1		1,9	10,9	145,3	20,7	2,2
312М/сс ж	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/сс ж	Чай с лимоном	190	0,05	0,01	9,1	38	0,0	2,5		0,0	7,4	9,6	5,1	0,9
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,5 6	105	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,3</b>	<b>20,0</b>	<b>54,7</b>	<b>468,1</b>	<b>0,3</b>	<b>35,4</b>	<b>26,3</b>	<b>2,8</b>	<b>87,1</b>	<b>287,9</b>	<b>67,9</b>	<b>4,9</b>

**День/неделя: Понедельник-2**

**Завтрак**

71М	Свежий огурец	40	0,26	0,4	0,6	5,3	0,0	2,8		0,0	6,8	12,0	5,6	0,3
234М	Котлета рыбная со сметанноматным соусом	130	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 йодированный	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
339М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>21,4</b>	<b>21,1</b>	<b>107,0</b>	<b>717,5</b>	<b>0,3</b>	<b>19,4</b>	<b>61,8</b>	<b>4,7</b>	<b>196,1</b>	<b>361,0</b>	<b>102,3</b>	<b>6,2</b>

День/неделя: Вторник-2

Завтрак

221М.32 6М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	190	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 йодированный	40	3,04	1,12	20,5 6	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Банан	150	1,2	0,6	12,1 5	70,5	0,0	0,2			30,0		78,1	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>567</b>	<b>22,6</b>	<b>20,7</b>	<b>92,2</b>	<b>664,1</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>72,0</b>	<b>4,6</b>	<b>214,4</b>	<b>268,2</b>	<b>125,6</b>	<b>3,1</b>

День/неделя: Среда-2

Завтрак

75М	Помидор свежий	30	0,44	0,8	1,52	9,6	0,0	7,5		0,2	4,2	7,8	6,0	0,3
162К	Запеканка картофельная с печенью	160	17,2	6,9	30,8	287,00	0,4	54,1	6316, 8	1,0	34,0	337,9	50,0	6,9
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,5 6	105	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
376М/сс ж	Чай с сахаром	180			10,9	44	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
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,6</b>	<b>11,7</b>	<b>95,4</b>	<b>616,9</b>	<b>0,6</b>	<b>110,5</b>	<b>6316, 8</b>	<b>2,2</b>	<b>112,2</b>	<b>407,9</b>	<b>85,2</b>	<b>10,8</b>

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.33 0М	Тефтели куриная со сметано томатным соусом	120	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/сс ж	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 йодированный	40	3,04	1,12	20,5 6	104,8	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
339М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>717</b>	<b>19,3</b>	<b>18,8</b>	<b>98,1</b>	<b>648,2</b>	<b>0,3</b>	<b>42,7</b>	<b>56,1</b>	<b>4,5</b>	<b>110,1</b>	<b>209,6</b>	<b>56,4</b>	<b>6,8</b>

День/неделя: Пятница-2

**Завтрак**

175М	Каша молочная "Дружба"	180	5	8,5	35,4	243,0	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
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,5 6	105,0	0,1	0,8	0,0	0,6	18,0	26,0	4,8	0,5
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	39,0	0,1	38,0		0,2	35,0	17,0	11,0	0,1
	Масло порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0		40,0	0,1	2,4	3,0		0,0
	Сыр порционный	20	5,2	5,2		68,8	0,0	0,2	46,0	0,1	200,0	128,0	9,0	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,2</b>	<b>24,8</b>	<b>79,9</b>	<b>632,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,9</b>	<b>134,8</b>	<b>1,2</b>	<b>462,1</b>	<b>397,5</b>	<b>79,9</b>	<b>2,3</b>