

Утверждаю

Директор школы _____

Залыгаева Н.И.

Прислано от 04.09.2022
5.12.5



**Примерное перспективное меню горячих завтраков
для учащихся 1-4 классов (в возрасте от 7-11 лет)
на 2023-2024 учебный год**

МБОУ «Теляженская основная общеобразовательная школа»

Верховского района Орловской области

Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День первый													
Горячий завтрак													
Гуляш-подлива с говядиной	70	25,13	12,59	5,73	193,3	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
Салат витаминный	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:		49,11	27,86	112,15	866,5	6,82	0,88	10,3	43,8	348,1	239,1	13,2	309,82

Присм пиши, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
День второй														
Горячий завтрак														
Рыба тушенная с овощами Рис отварной с маслом Овощи свежие Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	70	14,52	13,47	5,61	205,32	0,51	0,11	4,2	2,50	34,50	37,84	0,93	209,76	
	150	5,3	0,66	118,2	220,0	0	0	1,0	1,7	142,65	30,9	271,88	0	
	60	1,0	0,2	3,8	23,0	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6	42,0	
	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6	
	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0	
60	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0		
Итого:		26,04	15,32	173,93	660,92	0,57	0,687	11,58	24,08	455,15	176,34	279,99	509,36	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и.	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День третий														
259	Горячий завтрак													
	Жаркое по-домашнему	150	3,19	6,06	23,295	160,455	0,03	0,09	0,13	3,59	26,64	18,55	0,67	58,70
53	Салат свекольный с маслом	100	1,9	1,6	11,1	64,9	0,01	0,025	2,0	12,3	45,51	27,06	1,72	52,9
233	Кисель из концентрата	200	0,1	0,014	19,2	118,3	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		20,87	13,964	97,255	645,255	0,34	0,687	7,83	20,92	308,85	172,81	8,67	385,5

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность б (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P	
День четвертый															
	Горячий завтрак		15,38	19,59	18,20	308,58	0,39	0,17	3,18	10,35	28,59	39,38	2,20	185,54	
297	Рагу из овощей и птицы	150													
382	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,06	0	0	14,08	26	1,1	87,2	
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0	
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0	
	Итого:		31,01	37,22	100,29	774,49	0,92	0,774	9,18	14,82	269,67	166,63	8,45	642,24	

- 4 -

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День пятый														
	Горячий завтрак													
646	Плов с курицей	150	37,2	45,33	41,05	747,09	1,16	0,17	1,66	2,10	54,10	96,06	3,58	396,06
10	Зеленый горошек	30	3,6	0,1	9,8	55,0	0,4	0,077	0,8	7,8	20,0	19	1,29	63,0
943	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	1,5	0,25	2,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		48,41	54,16	99,88	1109,72	1,8	0,791	8,49	18,75	317,48	220,21	10,53	763,87

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День шестой														
302	Горячий завтрак													
	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
	Гуляш с соусом	80	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7
	Винегрет	60	1,08	6,2	4,92	78,06	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81	41,6
	Кофейный напиток	200	1,4	1,75	21,35	109,0	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
379	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		39,62	34,16	113,17	887,26	2,2	0,97	9,77	22,5	295,9	244,4	14,6	525,8

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность б (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
День седьмой														
	Горячий завтрак													
128	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
268	Котлета на пару	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	0,08	0,65	0	13,12	21,07	2,15	136,42
23	Овощной салат	60	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		32,87	33,75	99,96	786,8	0,55	0,854	9,03	75,87	300,22	197,97	9,63	489,42

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность б (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День восьмой														
Горячий завтрак														
646	Плов с мясом	220	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
23	Салат овощной	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
233	Кисель	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		22,08	22,56	111,28	740,6	6,7	0,78	9,0	47,3	253,3	134,2	4,4	482,7

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
День девятый															
	Горячий завтрак														
202	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10		1,08
229	Рыба тушеная под овощами	70	16,4	8,91	12,29	177,27	0,01	0,01	1,0	3,35	52,11	59,77	0,96		238,5
20	Огурец свежий	60	0,6	0,12	2,3	13,8	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,0	0,6		42,0
943	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0,06	0	0	1,5	0,25		2,0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57		129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83		125,0
	Итого:		34,18	15,68	90,59	617,23	0,53	0,664	10,56	26,74	291,83	160,09	17,01		584,88

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
День десятый															
	Горячий завтрак														
128	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8		0
228.26 8	Котлета мясная с соусом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64		149,46
	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38		18,1
379	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,35	109	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8		0
	Хлеб пшеничный	50	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57		129,0
	Хлеб ржаной	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83		125,0
	Итого:		28,71	25,3	111,75	743,64	1,51	0,941	9	110,79	392,17	219,23	9,15		491,45