

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ №7



Н.Н.Мусаева

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
по МБОУ СОШ №7
Андроповского муниципального округа
на 2024-2025 учебный год
сезон осень - зима - весна
для обучающихся 1-х - 4 -х классов**

**Неделя: первая
Понедельник**

Завтрак

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mg)					Минеральные вещества (Mg)				
			Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5			
377	Чай с лимоном	200/7	0,4	0	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5			
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2			
14	Масло сливочное «Крестьянское » 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0			
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2			
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4			
	ИТОГО:	672	12,5	20,7	85,8	586,8	0,1	24,6	0,2	1,2	135,8	248,9	58,2	7,8			

Неделя: первая
Вторник

Завтрак

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
210	Омлет натуральный	105	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0,0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9		
131	Горох овощной отварной консервированный	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,0	31,0	10,5	0,4		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	62,1	53,5	18,7	0,3		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0		
	Банан калиброванный 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2		
	ИТОГО:	595	20,4	28,8	93,0	714,7	0,4	26,3	0,5	5,9	182,5	356,4	138,7	5,0		

Неделя: первая
Среда

Завтрак

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
893/1	Плов из птицы	80/160	17,8	13,7	27,32	304	0,08	10,1	0,22	4,38	36,6	186,6	36	11,95	
	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Биойогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	15,0	35,0	50,0	0,8	
	ИТОГО:	595	12,0	19,3	59,9	459,7	0,3	16,5	0,3	2,1	45,6	118,7	71,4	5,6	

Неделя: первая

Четверг

Завтрак

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
224	Запеканка из творога с морковью и со стущенным молоком	200/80	5,2	5,9	10,0	117,8	0,0	4,1	2,0	2,0	24,2	71,0	36,9	1,0	
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4	
	ИТОГО:	720	11,0	17,8	67,2	482,0	0,1	25,1	2,1	2,8	183,6	211,1	56,7	7,6	

Неделя: первая
Пятница

Завтрак

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
517	Рыба тушеная с овощами	100/50	12,70	15,80	10,20	231,40	0,00	1,30	0,10	2,30	8,20	140,90	24,10	1,70	
310	Картофель отварной	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	2,0	85,5	32,6	1,3	
377	Чай с лимоном	200/7	0,4	0	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	
389	Фрукты	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2	
	ИТОГО:	747	20	28,4	97,9	731,3	0,4	79,3	0,5	21,2	98,6	3309,8	151,8	6,4	

**Неделя: вторая
Понедельник**

Завтрак

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность(к кал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молоч. манная с маслом сл.	220	6,10	11,30	33,50	262,00	3,7	1,06	2,2	1	11		3,7	1,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,4	0	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4
	ИТОГО:	682	14,7	22,1	88,3	616,7	0,3	24,1	0,2	1,9	318,7	336,9	56,9	8,4

Неделя: вторая

Вторник

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ (МГ)					Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
295	Гуляш из говядины	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91		
143	Макаронные отварные	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63		
377	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	15	60	0	16,01	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	0,0	0,4	12,6	63,6	0,03	0,00	0,00	0,3	6	13,5	4,26	0,3		
14	Масло сливочное "Крестьянское", 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85	0,00	0,00	40	0,12	2,4	3,0	0,00	0,02		
	Фрукты	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2		
	ИТОГО:	740	25,75	24,97	92,85	773,35	0,25	39	45,3	6,98	114,75	244,87	140,63	3,92		

Неделя: вторая
Среда

Завтрак

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9	2,6		
	Сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
	Биоогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	15,0	35,0	50,0	0,8		
	ИТОГО:	555	17,6	26,0	63,3	554,4	0,3	17,8	0,5	1,7	318,3	340,4	122,1	7,6		

Неделя: вторая
Четверг

Завтрак

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
350	Тефтели из говядины с рисом	100/50	10,80	17,30	10,00	240,90	0,06	0,36	0,036	1,47	149,88	196,62	37,97	0,92		
310	Картофель отварной	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	2,0	85,5	32,6	1,3		
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,00	2,80	1,40	0,28		
	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,55	0,48	11,10	93,76	0,08	0,00	0,00	0,39	72,00	79,00	23,00	1,50		
	Кондитерское изделие	150														
	ИТОГО:	580	36,1	35,5	101,4	881,0	0,3	22,2	0,4	3,9	216,5	232,0	144,3	4,1		

Неделя: вторая
Пятница

Завтрак

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)					
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
294	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100/8																
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,04	9,07	9,50	152,00	0,06	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44				
377	Чай с лимоном	200/7	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5				
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2				
	Фрукты	200	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0				
	ИТОГО:	705	19,6	29,8	92	717,1	0,1	24,6	0,2	3,4	84,8	284,5	67,6	9,4				