

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ п. Орлецы
Нагорского района
Кировской области

(Ф.И.О.)

Т.Г. Костылева

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов на 2024-2025 учебный год
меню с 7 до 11 лет, сезон: весна-лето
1 неделя

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины, микроэлементы (мг)						Рецепт №
Понедельник			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
Завтрак													
Салат из свежих огурцов		60	0,0	7,2	0,0	64,8	6,0	0,0	42,0	7,0	0,0	36-1997	
Печень тушеная в соусе		90/60	9,4	5,4	1,8	128,0	7,2	1,4	72,0	32,9	4,6	408-1994г	
Макаронные изделия отварные		180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	469-1994г	
Чай с лимоном		200/7	0,1	0,0	13,0	61,6	5,6	0,0	0,0	7,0	1,0	628-1994	
Хлеб ржано-пшеничный		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Итого			20,8	17,6	83,6	652,0	18,8	1,4	610,0	123,9	9,6		
Завтрак													
Соус красный основной													
Салат из кваш кап с яблоком		50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г	
Котлета		60	1,4	3,3	1,0	35,4	10,2	0,0	0,0	20,0	0,7	64-1997г	
Каша гречневая		100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,1	0,0	57,6	514,3	0,0	416-1994г	
Какао с молоком		180	10,2	9,3	45,0	268,2	0,0	0,0	204,0	20,3	3,6	463-1994г	
Хлеб ржано-пшеничный		200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994	
Итого		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
среда			36,5	32,6	110,6	850,2	10,5	0,0	361,6	692,6	5,3		
Завтрак													
Суп гороховый		250/10	6,0	5,0	20,0	148,0	8,7	1,3	177,5	49,2	3,5	138-1994г	

Оладьи с повидлом(запеченые)		150/20	5,8	8,3	64,9	424,0	0,5	0,1	0,0	32,0	1,2	682-1994г
Компот из изюма		200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	702-1994г
Хлеб ржано-пшеничный		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого			15,8	13,3	142,9	823,0	9,2	1,4	234,5	94,2	4,7	
четверг												
Завтрак												
Рыба запеченая		100	19,10	6,60	0,00	139,00	9,60	0,07	0,00	0,00	0,00	310-1994г
Каша рисовая рассыпчатая		180	4,3	6,8	45,0	270,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	463-1994
Соус красный основной		50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Кисель плодово-ягодный		200	0,0	0,0	30,6	119,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	591-1994г
Хлеб ржано-пшеничный		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого			28,5	14,9	109,4	703,0	14,6	0,1	496,0	82,8	4,3	
пятница												
Завтрак												
Салат из свежкы с маслом												
растительным		100	1,4	7,4	8,6	106,8	2,8	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Жаркое по-домашнему		250	16,5	16,2	36,0	380,4	18,0	0,0	57,6	0,0	0,0	394-1994г
Чай с сахаром		200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Итого			22,1	23,6	94,6	687,2	23,8	4,8	253,4	126,4	0,9	

2 неделя

Прием пищи,наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины,микроэлементы (мг)						Рецепт №
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
Понедельник													
Завтрак													
Огурец соленый к гарниру		60	0,6	0,0	1,6	13,0	1,5	0,0	0,0	6,8	0,1		
Тефтели в соусе		100/50	14,3	12,7	12,0	287,5	3,8	0,0	120,0	43,7	0,0	423-1994г	
Каша гречневая рассыпчатая		180	7,2	12,0	33,5	266,4	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г	
Компот из яблок		200	0,2	0,0	35,8	136,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	585-1994	
Хлеб ржано-пшеничный		50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		

ИТОГО		26,3	24,7	112,9	844,9	5,3	0,0	347,0	80,5	3,1	
Вторник											
Завтрак											
Салат из свежкл с маслом раст	100	1,4	7,4	8,6	106,8	1,6	4,8	139,8	108,6	0,6	29-1994г
Быточек из говядины	100	17,3	16,0	18,6	290,6	0,0	0,0	72,0	642,8	0,0	416-1994г
Макаронные изделия отварные	180	7,3	5,0	38,8	255,6	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0	469-1994г
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
ИТОГО		31,2	29,9	112,8	889,6	4,6	5,8	743,8	841,4	5,6	
среда											
Завтрак											
Борщ	250/10	2,0	7,7	13,0	134,5	9,6	0,0	0,0	50,6	1,1	110-2004
Запеканка рисовая с повидлом	150/30	7,0	8,0	35,0	300,0	0,6	0,0	204,0	0,0	0,0	264-1994
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,1	20,0	112,0	13,0	0,0	1,0	1,0	0,0	588-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
ИТОГО		13,8	15,8	98,0	688,5	23,2	0,0	261,0	63,6	1,1	
четверг											
Завтрак											
Котлета рыбная	100	11,8	8,4	5,0	168,0	10,0	0,1	0,0	32,0	1,2	324-1994г
Картофельное пюре	180	3,6	7,2	22,7	201,6	8,8	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	114,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	642-1994г
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
ИТОГО		24,1	21,1	77,5	658,6	21,0	0,1	767,0	246,0	3,2	
пятница											
Завтрак											
Зразы ленивые	100	12,50	19,20	12,10	307,30	5,50	0,07	748,00	87,50	1,40	Киров.л.
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,3	6,8	45,0	270,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	463-1994
Соус красный основной	50	1,1	1,5	3,8	33,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	528-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	

итого			22,1	27,5	110,9	810,3	10,5	0,1	859,0	116,3	2,7	
-------	--	--	------	------	-------	-------	------	-----	-------	-------	-----	--

Средний показатель

24,1 20,0 101,3 719,6 13,5 1,8 490,9 247,6 4,0

Технолог РУО Худякова Е.В.