



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

для детей 1-4 классов муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Совье Слободского района Кировской области

СОСТАВЛЕНО на основе сборника блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022. - 275 с.

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
------	--------------------------------------	-----------------	----------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------

Понедельник, неделя первая

			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
54-2з, 54-3з	Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	4,0	87,0	0	0,0	18,06	8,0	0,44
54-6м	Котлета говяжья	100	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	28,37	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0	0
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32,01	132,8	0,01	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
54-з	Соус красный основной	40	0,4	1,8	2,4	27							
	Итого:		25,39	11,29	85,85	543,88	33,91	174,21	253,45	36,61	41,73	31,07	15,44

Вторник, неделя первая

			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
54-16з	Салат из свежей моркови	80	1,64	4,24	5,71	67,62	11,74	39,15	14,48	0,54	0,054	5,02	11,88
54-5м	Котлета рубленая из птицы	100	12,16	10,88	10,8	189,76	35,2	76,8	20,8	1,76	0,06	0,16	16
54-11г	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	27,75	1,01	0,13	18,17	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Итого:		18,53	20,24	60,31	497,63	100,62	213,6	86,13	4,09	0,284	23,38	27,88

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
------	--------------------------------------	-----------------	----------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------

Среда, неделя первая

			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
54-13з	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	2,51	4,91	46,26	16,76	25,18	11,14	0,79	0,03	5,88	0
54-29м	Фрикадельки в соусе	80/40	14,69	15,48	3,6	180,4	25,96	128,73	22,3	2,2	0,01	1,32	0
54-4г	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	203,93	135,83	4,56	0,21	0	0
54-32хн	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	4,4	5,14	0,95	0,012	0,9	0
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Итого:		26,05	24,54	83,38	628,01	77,32	370,49	196,11	9	0,302	8,1	0

Четверг, неделя первая

			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
54-2з, 54-3з	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	7,0	42,0	0,5	0,0	0,3	3,0	0,0
54-3р	Котлета рыбная	100	9,82	6,1	11,75	94,4	27,34	116,22	18,19	1,02	0,048	0,52	4,16
54-6г	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	4,33	37,53	203,55	5,31	77,91	25,46	0,52	0,03	0	0
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32,01	132,8	0,01	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
54-з	Соус красный основной	40	0,4	1,8	2,4	27							
	Итого:		16,08	12,53	93,04	504,75	45,26	245,11	65,85	34,52	23,86	20,98	4,16

№ ТК	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
------	-------------------------------------	-----------------	----------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------

Пятница, неделя первая

			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
401	Оладьи с молоком, сгущенным	150/30	10,13	10,33	60,4	374	174,44	35,25	54,39	0,92	0,14	1,03	32,6
54-5з	Салат из свежих помидор с растительным маслом	80	0,7	3,6	2,4	44,0	16,39	29,8	0,36	0,42	0,48	3,07	0,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Итого:		12,56	14,25	86,35	523,0	196,43	76,13	76,45	16,04	5,06	6,5	32,96

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
------	--------------------------------------	-----------------	----------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------

Понедельник, неделя вторая

			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
54-2з, 54-3з	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	7,0	42,0	0	0,0	18,06	3,0	0,0
54-12м	Плов из курицы	200	20,71	16,31	41,92	343,47	0,17	7,51	32,2	41,5	217,73	62,02	2,15
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32,01	132,8	0,01	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Итого:		22,97	16,61	83,28	523,27	12,78	58,49	53,9	74,48	259,27	82,48	2,15

Вторник, неделя вторая

			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
54-7з	Салат из свежей капусты	80	1,5	3,6	7,4	67,0	40,8	23,1	9,6	0,5	0,013	7,5	0,0
54-6м	Шницель мясной	100	14,5	12,0	12,8	218,0	34,8	140,1	18,41	1,4	0,06	0,1	2,6
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	28,37	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0	0
54-32хн	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	4,4	5,14	0,95	0,012	0,9	0
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
54-з	Соус основной красный	40	0,4	1,8	2,4	27							
	Итого:		23,68	22,38	87,2	638,05	100,24	213,02	75,97	4,46	0,185	8,5	2,6

№ТК	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
-----	-------------------------------------	-----------------	----------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------

Среда, неделя вторая

			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
54-16з	Салат из свежей моркови с р/м	80	0,8	3,6	11,6	80,0	16,6	33,0	13,79	0,4	0,013	1,4	0,0
54-5м	Котлета куриная	100	12,16	10,88	10,8	189,76	35,2	76,8	20,8	1,76	0,06	0,16	0
54-6г	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	4,33	37,53	203,55	5,31	77,91	25,46	0,52	0,03	0	0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	11,1	2,8	1,4	0,28	0	0,03	0
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
54-з	Соус основной красный	40	0,4	1,8	2,4	27							
	Итого:		18,63	21,1	85,68	603,31	73,81	198,76	83,15	3,46	0,143	1,59	0,0

Четверг, неделя вторая

			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
54-2з, 54-3з	Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	4,0	7,0	42,0	0	0,0	18,06	3,0	0,0
54-3р	Биточки рыбные	100	9,82	6,1	11,75	94,4	27,34	116,22	18,19	1,02	0,048	0,52	4,16
54-11г	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	86,6	27,75	1,01	0,13	18,17	0
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	32,01	132,8	0,01	0,73	0	32,48	23,44	17,46	0
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Итого:		15,14	11,2	73,56	411,45	76,93	253,8	67,64	35,01	41,718	39,15	4,16

№ТК	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
-----	-------------------------------------	-----------------	----------------------	-----------------------------------	---------------------------	---------------

Пятница, неделя вторая

			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A мкг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
260	Гуляш из птицы	80/40	7,9	3,7	2,5	73,9	0,6	0,9	0,5	0,5	0,4	1,3	0
54-29м	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	203,39	135,83	4,56	0,21	0	0
54-2з, 54-3з	Помидоры порционно	60	1,5	3,6	7,4	67	40,8	23,1	9,6	1,5	0,013	7,5	0,0
54-32хн	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	4,4	5,14	0,95	0,012	0,9	0
19	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	8,35	43	5,6	8,25	21,7	0,5	0,04	0	0
	Итого:		28,04	17,71	119,51	495,48	38,3	227,94	166,47	6,51	7,96	6,8	2,1
	Итого за 10 дней:		207,07	171,85	858,16	5368,83	755,60	2031,55	1125,12	224,18	380,512	228,55	91,45
	В среднем за день:		20,71	17,19	85,82	536,88	75,56	203,155	112,512	22,418	38,0512	22,855	9,145