

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №8
имени И.В. Орехова

Приказ № 217 от 31.08.2023

Е.Л. Константинова



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков

по МБОУ СОШ №8 имени И.В. Орехова

п. Новый Янкуль Андроповского муниципального округа

на 2023-2024 учебный год

Сезон: (осень-зима-весна)

Для обучающихся 1-х -4-х классов

Понедельник 1 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг			
Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром	200/10	6,1	11,3	33,5	260,0	16,49	1,5	0,45	0,55	209,74	236,47	248,97	58,12	0	174	2005г.			
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,0	60,0	0	16,01	0	0,05	0,01	0,1	0	0	377	2005г.				
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,1	0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	11-2	2008г.				
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,05	0,45	0,01	0,0	11,5	1,065	12,6	0,25	14	2005г.				
Сыр «Российский и др.»	15	5,0	5,33	0,93	68,0	0,06	0,32	0,08	0,0	10,0	200	108,0	0,22	15	2005г.				
Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, груша)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0	20,0	0	0	0,1	32,0	22,0	4,4	338	2005г.				
Итого за прием пищи:	665	14,47	25,93	83,62	627,5	16,7	38,28	0,55	1,3	236,95	475,0	417,72	64,19						

Вторник 1 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг			
Омлет натуральный с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,0	0	19,5	114,20	260,5	2,94	438	2005г.				
Кукуруза отварная с маслом	30/5	0,9	1,3	2,0	15,66	0,06	13,06	0,01	0	4,46	7,3	13,5	0,4	133	2005г.				
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0	135,84	0	0	183,93	150,8	0,50	4,68	379	2005г.				
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,1	0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	11-2	2008г.				
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,05	0,45	0,01	0,0	11,5	1,065	12,6	0,25	14	2005г.				
Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, груша)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0	20,0	0	0	0,1	32,0	22,0	4,4	338	2005г.				
Итого за прием пищи:	630	22,02	35,44	67,18	674,89	0,31	169,6	345,025	0,7	225,19	310,765	335,25	13,87						

Среда 1 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
Макаронны отварные с сыром	250	16,4	20,6	50,0	452	0,12	0,32	0,46	0	19,4	121,68	48,4	1,16	204	2005г.			
Сок фруктовый (яблочный, грушевый, мультифруктовый и др.)	200	0,99	0	24,33	101,346	0,03	16,0	0,00	0	0	0	15,0	20,748	389	2005г.			
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,1	0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	11-2	2008г.			
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,05	0,45	0,01	0,0	11,5	1,065	12,6	0,25	14	2005г.			
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	50,0	15,0	35,0	0,8					
Итого за прием пищи:	590	24,26	32,1	95,42	768,846	0,40	29,2	0,67	1,2	86,6	143,14	137,	24,158					

Четверг 1 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг					
Запеканка из творога со ступенным молоком	200/15	36,19	23,40	42,12	363,48	0,12	0,96	0,43	0	63,6	294,32	448,37	1,09	469	2005г.			
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,08	0,28	0	31,7	183,93	185,42	0,7	382	2005г.			
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,1	0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	11-2	2008г.			
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,05	0,45	0,01	0,0	11,5	1,065	12,6	0,25	14	2005г.			
Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, груша)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0	20,0	0	0	0,1	32,0	22,0	4,4	338	2005г.			
Итого за прием пищи:	655	43,22	35,9	103,01	753,78	0,31	22,4	0,72	0,7	112,	516,71	694,	7,64					

Пятница 1 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Мg, мг		
Биточки рыбные с маслом	80/5	12,6	11,7	9,5	193,0	0,235	13,58	0,12	0	15,55	14,98	73,6	1,70		234	2005г.		
Картофельное пюре	150	3,25	4,68	26,1	180,0	0,105	3,135	0,09	0	23,35	55,08	82,0	0,73		128	2005г.		
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,0	60,0	0	16,01	0	0,05	0,01	0,1	0	0		377	2005г.		
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,1	0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		11-2	2008г.		
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,05	0,45	0,01	0,0	11,5	1,065	12,6	0,25		14	2005г.		
Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, груша)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0	20,0	0	0	0,1	32,0	22,0	4,4		338	2005г.		
Итого за прием пищи:	675	19,22	25,68	84,79	672,5	0,49	53,175	0,22	0,75	56,21	108,625	216,4	8,285					

Понедельник 2 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Мg, мг		
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с сахаром	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0	119,57	135,68	195	33,8		173	2005г.		
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,0	60,0	0	16,01	0	0,05	0,01	0,1	0	0		377	2005г.		
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,1	0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		11-2	2008г.		
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,05	0,45	0,01	0,0	11,5	1,065	12,6	0,25		14	2005г.		
Сыр «Российский и др.»	15	5,0	5,33	0,93	68,0	0,06	0,32	0,08	0,0	10,0	200	108,0	0,22		15	2005г.		
Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, груша)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0	20,0	0	0	0,1	32,0	22,0	4,4		338	2005г.		
Итого за прием пищи:	665	17,57	27,03	95,22	696,5	0,91	36,88	0,30	0,75	146,88	374,245	363,75	39,92					

Вторник 2 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Шницель из говядины	80	11,8	15,5	17,8	257,6	0,16	0,84	0,04	0	13,4	105,05	185,32	1,68		268	2005г.			
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,65	179,4	0,06	0	0,04	0	8,32	6,315	37,6	0,81		309	2005г.			
Соус сметанный с томатом	50	1,0	3,925	54,5	54,5	0,1	0,05	0,05	0	3,65	14,31	25,2	1,8		331	2005г.			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	39,36	159	0,01	0,6	0,61	0	10,0	22,0	20,3	0,4		349	2005г.			
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,1	0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		11-2	2008г.			
Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, груша)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0	20,0	0	0	0,1	32,0	22,0	4,4		338	2005г.			
Итого за прием пищи:	710	21,77	25,325	174,4	815,0	0,43	21,4	0,75	0,7	41,4	185,07	316,6	10,2						

Среда 2 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг		
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0	119,57	135,68	195	33,85		173	2005г.			
Сок фруктовый (яблочный, грушевый, мультифруктовый и др.)	200	0,99	0	24,33	101,346	0,03	16,0	0,00	0	0	0	15,02	20,748		389	2005г.			
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,1	0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2		11-2	2008г.			
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,05	0,45	0,01	0,0	11,5	1,065	12,65	0,25		14	2005г.			
Сыр «Российский и др.»	15	5,0	5,33	0,93	68,0	0,06	0,32	0,08	0,0	10,0	200	108,0	0,22		15	2005г.			
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	50,0	15,0	35,0	0,8						
Итого за прием пищи:	565	22,06	29,23	91,45	713,846	1,04	29,3	0,50	1,2	196,77	357,1	391,7	57,06						

Четверг 2 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Запеканка рисовая с творогом со ступенным молоком	200/15	10,4	8,0	59,3	354,0	0,06	0,36	0,03	1,47	37,9	149,88	196,62	0,91	5	188	2011г.		
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0	135,84	0	0	183,93	150,8	0,50	4,68	379	2005г.			
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,1	0	0,0	0,7	5,7	5,4	26,1	1,2	11-2	2008г.			
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,05	0,45	0,01	0,0	11,5	1,065	12,6	0,25	14	2005г.			
Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, груша)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0	20,0	0	0	0,1	32,0	22,0	4,4	338	2005г.			
Итого за прием пищи:	655	17,25	19,98	121,83	745,3	0,21	156,65	0,05	2,17	239,2	339,14	257,87	11,4					

Пятница 2 недели

ЗАВТРАК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг		
Котлеты рубленые из птицы с маслом	80/5	11,8	11,8	17,2	222,0	0,6	0,03	0	0	400,5	113,4	185,32	1,7	294	2005г.			
Каша рассыпчатая гречневая чай с лимоном	150 200	4,58 0,1	5,47 0	24,81 15,0	170,76 60,0	0,24 0	0 16,0	0 0	0 0,05	400,0	30,0	596,0	13,4	171	2005г.			
Хлеб пшеничный 1 сорт Масло сливочное	30 10	2,37 0,1	0,30 8,2	14,49 0,1	70,50 75,0	0,1 0,05	0 0,45	0,0 0,01	0,7 0,0	5,7 11,5	5,4 1,065	26,1 12,6	1,2 0,25	11-2 14	2008г. 2005г.			
Фрукты свежие (яблоко, банан, груша, груша)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0	20,0	0	0	0,1	32,0	22,0	4,4	338	2005г.			
Итого за прием пищи:	675	19,75	26,57	91,2	692,26	0,99	36,49	0,01	0,75	430,96	181,96	842,07	20,9					

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

5 листов (пять)

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №8 им.И.В. Орехова

Константинова Е.Л.

