

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ " Городковическая СШ "

 Корнеева Н.А.

«29» августа 2024 г.



Примерное меню горячих завтраков

**МБОУ " Городковическая СШ "на 10 дней для учащихся с 7 до 11 лет на
2024-2025 учебный год**

Нерец. По сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						1-й день понедельник								
						Завтрак								
338	Фрукт свежий	100	0	0	10	42	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр порциями	20	3	6	0	73	0,047	0,31	0,02	0,9	91,59	80,45	12,33	0,47
182	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9	9	37	307	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	28	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0	18	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого	608	15	16	75	550	0,268	11,375	0,123	0,835	393,96	356,31	79,33	4,38
						2-й день вторник								
						Завтрак								
ТК	Фрукт свежий	100	0	0	12	56	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
294/ 204	Котлета из курицы, макароны с сыром	290	22	22	50	514	0,16	0,72	0,043	54,72	47,82	64	17,76	2,9
376	Чай с сахаром	200	0	0	10	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0	18	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого	628	25	22	90	719	0,32	38,92	0,133	55,5	324,08	268,5	57,98	4,62
						3-й день среда								
						Завтрак								
338	Фрукт свежий	100	0	0	12	56	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
223	Запеканка из творога с джемом фруктовым	200	26	23	46	498	0,12	0,59	0,14	0,87	283	360,23	42,17	0,55
382	Какао с молоком	200	4	3	18	118	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	Итого	500	30	26	76	672	0,244	8,18	0,2	3,88	469,1	540,13	90,49	4,23
						4-й день четверг								
						Завтрак								

379	Ксфейный напиток с мслоком	200	3	3	16	101	0,044	1,3	0,02	-	125,7 8	90	14	0,134	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0	18	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого	688	12	12	78	550	0,222	15,51	0,037	3,39	208,0 9	313,74	96,56	5,344	
					8-й день среда Завтрак										
338	Фрукт свежий	100	0	0	12	56	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	
223	Запеканка из творога с джемом фруктовым	200	26	23	46	498	0,09 6	1,11	0,14	1,11	224,1 3	319,83	38,07	0,27	
378	Чай с лимоном	200	4	3	14	98	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41	
	Итого	500	30	26	72	652	0,20 6	12,44	0,15	1,61	375,4 9	456,77	75,05	3,3	
					9-й день четверг Завтрак										
ТК	Фрукт свежий	100	0	0	12	56	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0	0	1	7	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
229	Рыба тушеная в томате с овощами, картофель тушеный	290	13	10	24	342	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
376	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0	18	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого	688	16	10	69	550	0,326	70,42	0,016	3,82	139,3	317,33	113,26	3,19	
					10-й день пятница Завтрак										
338	Фрукт свежий	100	0	0	12	56	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2	
15	Сыр порциями	20	3	7	0	73	0,047	0,31	0,02	0,9	91,59	80,45	12,33	0,47	
210	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3	2	21	268	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63	
382	Какао с молоком	200	5	4	18	119	0,056	1,588	0,024 4	-	152,2	124,56	21,34	0,478	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0	18	89	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Итого	608	11	13	66	605	0,24	11,85	0,34	1,46	298,9 9	481,92	70,05	6,7	