

И.О.директора МКОУ «Михалевская СОШ»



УТВЕРЖДАЮ

Н.Н.Панова

« 30 » марта 2025 г.

Десятидневное меню завтраков для обучающихся 7-11 лет
МКОУ «Михалёвская средняя общеобразовательная школа»

№	Наименование блюда	Масса порции	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>1 день</u>														
1	Каша рисовая	200		2,32	4,9	34,17	205,77	0	1,02	48,6	0	100,2	120,2	15,8	0,24
3	Булочка	80		4,64	2,43	50,6	208	0	1	0	0	122	0	15	0
4.	Хлеб пшеничный	60		6,4	2,7	26,1	164,4	0,1	0	0		13,2	28,5	11,1	1,2
5.	Чай с лимоном	200		0,4	0,2	10	40	0	2,2	0,1	0	28	3,7	0	0,2
6.	Яблоко	100		0,52	0,34	27,62	94	0	4,6	3	0,2	107	11	5	0,1
	ИТОГО	640		14,28	10,57	148,49	712,17	0,1	8,82	51,7	0,2	370,4	163,4	46,9	1,74
	<u>2 день</u>														
1.	Салат из свежих огурцов	60		0,72	1,62	2,4	31,2	0,12	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34

3.	Картофельное пюре	180		3,78	8,28	15,3	147,06	0,15	12,4 6	0,05	0	49,5	102,1	36,11	1,43
4.	Котлеты	80		12,8	11,2	0,08	152	0	0,3	6,9	0	33,6	62,1	8,9	0,5
5.	Сок фруктовый	200		0,2	0,26	22,6	92	0	5,4	0	0	12,6	12,6	7,2	2
6.	Хлеб пшеничный	60		6,4	2,7	26,1	164,4	0,1	0	0	0	13,2	28,5	11,1	1,2
	ИТОГО	580		23,9	24,0 6	66,48	586,66	0,37	23,8 6	6,95	0	122,0 1	229,3 1	71,29	5,47
	<u>3 день</u>														
1	Салат «Витаминный»	60		0,8	0,06	5,64	27	0	5,4	59	0	19,4	10,8	5,8	0,4
3.	Плов с мяса кур	200		17,9	13,5 6	33,32	328,4	0,1	7,5	24,3	0	57,9	0	67,6	2,5
4.	Компот из сухофруктов	200		0,6	0	29	11,2	0,03	0,39	0,1	0	12,6	19,8	9,7	0,3
5.	Хлеб пшеничный	60	0	6,4	2,7	26,1	164,4	0,1	0	0	0	13,2	28,5	11,1	1,2
6	Пряник	30		0,6	0,9	36,3	165	0	0	0	0	8	18	5	0,8
	ИТОГО	550		26,3	17,2 2	130,3 6	696	0,23	13,2 9	83,4	0	111,1	77,1	99,2	5,2
	<u>4 день</u>														
1.	Жаркое по- домашнему	200		19,5	19,8	20,8	340,5	0,2	27	0,2	0,2	28,5	24,2	51	3,7
3.	Чай с молоком	200		2,67	2,34	14,31	89	0,01 8	0,54	0	0,07	59,4	0	0	0,72
5.	Хлеб пшеничный	60	0	6,4	2,7	26,1	164,4	0,1	0	0	0	13,2	28,5	11,1	1,2
6.	Яблоко(фрукт)	100	0	0,52	0,34	27,62	94	0	4,6	3	0,2	107	11	5	0,1
	ИТОГО	560		29,09	25,1 8	88,83	687,9	0,31 8	32,1 4	3,2	0,47	208,1	63,7	67,1	5,72
	<u>5 день</u>														
1.	Икра кабачковая	60		0,9	7	2,8	86,1	0	1,7	0,1	0	22,7	16,2	7,8	0,3

[illegible]

1.	Винегрет	100		1,3	6,1	6,9	89,1	0	9,3	160, 7	2,6	26,9	39	17,3	0,9
3.	Омлет натуральный	180		13	16,3	3	267,9	0,1	0,8	158, 8	0,4	133,8	164,5	18,2	0,8
4.	Булочка	80	0	4,64	2,43	50,6	208	0	1	0	0	122	0	15	0
5.	Компот из свежих фруктов	200		0,15	0,15	22,49	88,84	0,00 9	2,15	18	0,4	10,8	6,8	5,8	0,1
6.	Бутерброд с сыром	60	0	4,1	11,8	18	212,2	0	0,2	64,2	0	163,2	44,1	7,8	0,2
	ИТОГО	620		23,19	36,7 8	100,9 9	866,04	0,10 9	13,4 5	401, 7	3,4	456,7	254,4	64,1	2
	<u>9 день</u>														
3	Каша гречневая	150		8,85	5,15	49,8	280,95	0,07	0	6,7	0,2	9,8	3	50,8	4,5
	Котлета	80	0	12,8	11,2	0,08	152	0	0,3	6,9	0	33,6	62,1	8,9	0,5
	Салат из свежих помидоров с луком	60		0,68	3,71	2,83	47,46	0,4	12,2 5	0	0	10,55	10,67	19,73	0,5
4	Кисель	200		0,2	0,01	29,5	118,9	0,00 1	0,13	0	0,4	9,04	9,7	2,59	0,61
5	Хлеб пшеничный	60	0	6,4	2,7	26,1	164,4	0,1	0	0	0	13,2	28,5	11,1	1,2
6	Йогурт	100		5	3	4	63	0	1	0	0	122	0	15	0
	ИТОГО	650		33,93	25,7 7	112,3	826,71	0,57 1	13,6 8	13,6	0,6	198,1 9	113,9 7	108,1 2	7,31
	<u>10 день</u>														
1.	Икра кабачковая	60	0	0,9	7	2,8	86,1	0	1,7	0,1	0	22,7	16,2	7,8	0,3
	Гуляш из птицы в сметанном соусе	120		15,42	12,4 1	3,96	189	0	0	0	0,2	19	8,9	18	2,3
3.	Макароны отварные	180		6,4	5,3	39,1	224,7	0,1	0	27,4	1,4	11	48,8	8,8	1,1
4.	Чай с лимоном	200	0	0,4	0,2	10	40	0	2,2	0,1	0	28	3,7	0	0,2

5.	Хлеб пшеничный	60	0	6,4	2,7	26,1	164,4	0,1	0	0	0	13,2	28,5	11,1	1,2
6.	Печенье (вафли)	30	0	0,6	0,9	36,3	165	0	0	0	0	8	18	5	0,8
	ИТОГО	650		30,12	28,5 1	118,2 6	869,2	0,2	3,9	27,6	118,2 6	101,9	124,1	50,7	5,9