



УТВЕРЖДАЮ
 И.О. директора МКОУ «Михалевская СОШ»
 А.В. Дуров
 « » 2023 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	Ca	P	Mg	Fe
	1 день														
1	Каша рисовая	200	40	7,6	10,1	27,6	275	0,018	12,28	0,18	0,45	109	202	17	2
3	Бутерброд с повидлом	40	12	4,2	5,5	20,9	129,8	0,1	0,1	29,5	0,1	46	152	21,9	0,4
4.	Хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
5.	Чай с лимоном	200	431	0,11	0	15	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12
6.	Йогурт	100	33	6,5	4,5	2,6	59	0,058	1	5,4	0,12	62	0,15	24	0,1
	ИТОГО	580		24,34	22,1	101,4	695,8	0,272	17,98	43,8	2,07	243,6	423,15	79,3	3,95
	2 день														
1.	Салат из огурцов	60	67	0,5	3,7	1,9	42,3	0,04	21,96	3	0,09	24	15,6	7,2	0,28
3.	Картофельное пюре	180	37	5,9	5,5	32,3	180,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
4.	Котлеты в томатном соусе	80	272	9,1	8,6	3,8	285	0,08	1,32	0	0,29	16,73	156,08	29,36	1,95
5.	Сок	200	402	0,4	0,4	20,6	186	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4
6.	Хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	ИТОГО	590		21,8	20,2	94,67	750,6	1,446	43,46	64,95	1,43	184,9	288,95	88,08	5,01
	3 день														
1	Салат «Витаминный»	60	19	0,33	5,58	2,84	48,12	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1
3.	Плов с мясом кур	200	37	15,7	13,8	27,6	321	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86

4.	Компот из сухофруктов	200	402	0,4	0,4	20,6	186	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,12
5.	Хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6	Пряник	30		1,5	2	14,9	83,4								
	ИТОГО	550		24,48	23,78	101,4	697,86	0,448	35,74	380,54	4,37	263,82	379,85	150,14	8,69
	4 день														
1.	Жаркое домашнему (мясо кур)	200	258	15,8	20,2	38,2	337,6	0,16	11,6	0,4	2	116,2	225,8	70	5,6
3.	Чай с молоком	200	379	3	3	20	112,5	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12
5.	Хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Яблоко(фрукт)	100	66	3	0	10,5	18,5	0,03	90	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	ИТОГО	560		27,7	23,7	104,2	525,8	0,358	116,31	306,24	2,01	144,7	360,66	120,14	7,6
	5 день														
1.	Икра кабачковая	60	52	1,54	2,2	2,1	14,3	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,37
2.	Запеканка из макарон с яйцом	180	208	7,03	8,91	23,03	235	0,05	0,33	23,5	3,5	9,9	16	23,1	7,37
3.	Пряник	30		1,5	2	14,9	83,4								12,54
4.	Какао	200	397	4,6	5,26	21	116,61	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
5.	Хлеб пшеничный	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	ИТОГО	530		20,57	20,37	96,7	506,56	0,643	26,99	264,8	1,524	269,83	504,26	300,25	28,48
	6 день														
2.	Каша пшенная молочная	200	11	8,5	10,3	31,8	275	0,018	12,28	0,18	0,45	109	202	17	2
3.	Кофейный напиток	200	378	3,57	3	20,2	123,6	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00
4.	Бутерброд с сыром и маслом	60	1	5,9	7,1	33,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
5.	Яблоко (фрукт)	100	5	1,35	0	12,6	28,5	0,03	90	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45
	ИТОГО	560		20,32	20,4	94,95	514,3	0,365	28,06	80,46	4,37	266,49	467,16	119,25	10,66

	7 день															
1.	Салат из свеклы с чесноком	60	19	0,33	3,1	1,5	38,12	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1	
3.	Рис припущенный с овощами	180		4,69	5,3	30,74	180,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86	
4.	Рыба запеченная с овощами	80	239	9,44	6,88	2,16	193,28	0,056	0,4	48	0,24	20,72	74,34	18,08	0,56	
5.	Сок фруктовый	200	378	0,57	0,06	30,2	123,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	
6.	Хлеб пшеничный	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9	
	ИТОГО	580		22,9	22,6	99,84	592,30	1,576	32,178	233,28	3,99	223,85	335,14	125,58	10,47	
	8 день															
1.	Винигрет	60		4,8	4,7	10,6	79	0,058	1	5,4	0,12	62	0,15	24	0,1	
3.	Омлет натуральный	180	54-10	12,7	11	1,25	225								1,52	
4.	Сдоба	60		1,5	3,5	36,9	93,4			0	0,75	10,5	36	9	0,9	
5.	Компот из свеж.плодов	200	402	0,4	0,4	20	41,8	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4	
6.	Хлеб пшеничный	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9	
	ИТОГО	550		25,3	21,9	104	496,4	0,414	17,31	74,88	3,966	266,74	369,46	128,74	8,006	
	9 день															
3	Каша гречневая	150	181	5,5	6,3	34,8	220	0,21	0	40,0	0	26,39	210,00	140,52	4,73	
	Биточки	80	307	12,52	10,24	1,2	104	0,056	0,46	69,92	0,037	14,65	142,64	73,54	12,54	
	Салат из свежих помидоров	60	40	0,66	3,6	1,74	18,18	0,018	12,28	0,18	0,45	16,69	17,94	8,7	0,32	
4	Кисель	200		0,54	0,15	19,5	65,3	0,1	1,2	0	0	87	17,1	76	2	
5	Хлеб пшеничный	60	1	5,9	1	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9	
6	Йогурт	100	4	1,35	3,5	12,6	58,5	0,03	3,4	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45	
	ИТОГО	650		26,4	25	105,1	523,2	0,56	16,88	110,76	1,67	216,33	488,8	331,2	20,56	

	10 день														
1.	Икра кабачковая	60	52	0,54	2,2	4,1	14,3	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,33
	Гуляш из птицы в сметанном соусе	80	291	13,9	13,7	0,4	172	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65
3.	Макароны отв.	180		3,3	4,5	32,6	186,8	0,06	1,08	0	0	18,1	18,7	1,9	0,9
4.	Чай с лимоном	200	431	0,11	0	22	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,4
5.	Хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Печенье (вафли)	30	7	1,5	3,5	14,9	83,4								
	ИТОГО	610		25,34	25,91	107,05	597,15	0,116	14,88	52,5	1,725	71,07	299,21	59,67	4,09