


Согласовано

Председатель Совета учреждения


Т. Г. Речкунова



Утверждено

приказом МБОУ «СШ д. Охона»

№ 90 от 02.09.2020 года

Примерное 10 – дневное меню обучающихся 1 – 4 классов МБОУ «СШ д. Охона» получающих бесплатные горячие завтраки

Неделя 1-я, день 1-й (понедельник)

№ п/п	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
№ 145	Макаронные отварные с сыром и сливочным маслом (макаронные, масло сливочное, сыр)	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,06	0,18					139,46				1,52
№ 4	Чай сладкий с лимоном	200	0,014	0,02	11,34	45,56		3,14					14,22				0,36
№ 48	Булочка с маслом сливочным	40/10	3,06	9,44	18,27	170	0,06						11,6				0,77
№111	Мандарин	0,050	0,6	0,1	5,3	26,6		26,6			0,1		24,5	11,9	7,7		0,1
ВСЕГО:		500	16,054	22,9	65,19	503,12	0,12	29,92			0,1		165,28	11,9	7,7		2,65

Неделя 1-я, день 2-й (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№ 10	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (крупа геркулес, масло сливочное, молоко)	200	10,2	15	37,8	326	0,2	2					234			4
№ 21	Какао с молоком	200	3,12	2,66	14,18	94	0,04	1,3					126			0,14
№ 153	Булка с сыром и маслом сливочным	60/20/20	9	12,23	26	247	0,088	0,128					170			1,25
Всего		500	22,32	29,89		667	0,328	3,428					530			5,39

Неделя 1-я, день 3-й (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№ 39	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупяно-пшенично-масляное сливочное молоко)	200	9,3	9,2	39,1	268	0,2	0,9	47	0,1	196	231	43	1,8		
№ 34	Чай с молоком	200	2,6	2,8	14	87		0,5	15,8		103,5	76,6	14,2	0,5		
№ 48	Булка с маслом сливочным	40/10	2,4	7,5	15,2	137			59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6		
№ 28	Апельсин	0,085	0,8	0,2	6,9	36,6		51			28,9	19,6	11,1	0,2		
ВСЕГО:		535	15,1	19,7	75,2	528,6	0,2	52,4	121,8	0,9	336,5	354,3	68,2	2,9		

Неделя 1-я, день 4-й (четверг)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
№ 22	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупя- манная, масло сливочное, молоко)	200	8	5,7	34	209,9	0,1	0,9	31	0,8	195,8	166,2	27,1	0,5		
№ 43	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5		0,5	17,6		116	92	18,2	0,3		
№ 153	Булка с сыром и маслом сливочным	60/20/20	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	0,1	.	0,9	141,8	109,6	18,5	1		
ВСЕГО:		500	17,7	17	71,3	567,1	0,2	1,5	117,1	1,7	570,7	367,8	63,8	1,8		

Неделя 1-я, день 5-й (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№ 45	Омлет с сыром (яйцо куриное, молоко, сыр)	80/5	9,7	16,1	1,6	190		0,1	173,1	1,3	131,7	161	12	1,4		
№ 43	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5		0,5	17,6		116	92	18,2	0,3		
№ 153	Булка со сливочным маслом и сыром	60/20/20	3,1	9,44	18,27	170		0,06			11,6			0,77		
№ 26	Банан	0,115	1,4	0,5	18,9	86,4		9			7,2	25,2	37,8	0,5		
ВСЕГО:		500	17,3	29,14	55,87	463,5	0,06	1,5	190,7	1,3	267,5	278,2	68	2,47		

Неделя 2-я, день 6-й (понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№ 145	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом (макароны, масло сливочное, сыр)	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,06	0,18				139,4				1,52
№ 4	Чай сладкий с лимоном	200/20	0,014	0,02	11,34	45,56		3,14				14,22				0,36
№ 48	Булка с маслом сливочным	60/20	3,06	9,44	18,27	170	0,06					11,6				0,77
ВСЕГО:		500	15.454	22,8	59.89	506.22	0.12	3.32				168.54				2.65

Неделя 2-я, день 7-й (вторник)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
№ 22	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, масло сливочное, молоко)	200	8	5,7	34	209,9	0,1	0,9	31	0,8	195,8	166,2	27,1	0,5				
№ 21	Какао с молоком	200	3,6	3,7	14,9	101,9		0,6	19,5		124,5	101	22,3	0,5				
№ 153	Булка с сыром и маслом сливочным	60/20/20	9	12,23	26	247	0,088	0,128			170			1,25				
ВСЕГО:		500	20,6	21,63	74,9	558,8	0,188	1,628	50,5	0,8	490,3	267,2	49,4	2,25				

Неделя 2-я, день 8-й (среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
№ 39	Каша пшенная молочная с маслом сливочным (крупа пшено, масло сливочное, молоко)	200	9,5	9,6	44,1	292,1	0,3	0,8	44	1,3	176,2	222,5	54,3	1,5		
№ 43	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,8	15,4	93,3		0,5	15,8		104,3	82,4	16,4	0,3		
№ 48	Булка с маслом и сыром	60/20/20	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6			0,77		
ВСЕГО:		500	15,36	21,84	77,77	555,4	0,36	1,3	59,8	1,3	351,9	304,9	70,7	2,57		

Неделя 2-я, день 9-й (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
№ 38	Омлет натуральный (яйцо куриное, молоко, масло сливочное)	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1		0,1	160	1,4	55,6	123,7	94,4	1,4			
№ 21	Какао с молоком	200	3,12	2,66	14,18	94	0,04	1,3			126			0,14			
№ 153	Булка с сыром и маслом сливочным	60/20/20	9	12,23	26	247	0,088	0,128			170			1,25			
№ 30	Груша	0,115	0,3	0,3	8,8	40			4,3		16,2	13,6	10,2	1,7			
ВСЕГО:		500	20,52	28,89	50,68	542,1	0,128	5,828	160	1,7	367,8	137,3	104,60	4,49			

Неделя 2-я, день 10-й (пятница)

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
№ 35	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (крупа гречневая, молоко, масло сливочное)	200	9,7	6,5	34,5	225,7	0,3	0,9	29	2,6	188	242	92	2,7		
№ 43	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,5		0,5	17,6		116	92	18,2	0,3		
№ 48	Булка с маслом и сыром.	60/20/20	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6			0,77		
ВСЕГО:		500	15,86	19,04	69,87	499,2	0.36	1,4	46,6	2.6	315,6	334	110.2	3,77		