



Утверждено
приказом МБОУ «СШ д.Охона»
№ 65 от 10.04.2024 года

Примерное 10-дневное меню
обучающихся 1-4 классов МБОУ «СШ д.Охона»
получающих бесплатно горячие завтраки
Возраст 7-11 лет

Неделя 1-я, день 1-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	Са	Р	Mg	Fe
№ 145	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом (макароны, 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	Булка с маслом сливочным и сыром	40/20/20	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6			0,77
ВСЕГО:		500	15,454	22,8	59,89	476,52	0,12	3,32			165,28			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	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6			
№ 111	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	26,6		26,6		0,14	24,5	11,9	7,7	0,14
ВСЕГО:		600	20,08	27,2	72,55	616,6	0,6	29,9		0,14	396,1	11,9	7,7	4,28

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		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 39	Каша пшенная молочная с маслом сливочным (крупа пшено, масло 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	40/20	2,4	7,5	15,2	137			59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
№28	Апельсин	100	0,8	0,2	6,9	36,6		51			28,9	19,6	11,1	0,2
ВСЕГО:		560	15,1	19,7	75,2	565,2	0,2	52,4	121,8	0,9	336,5	354,3	78,2	3,1

Неделя 1-я, день 4-й (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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 (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
№ 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	40/20/20	3,06	9,44	18,27	170	0,06		.		116			0,77
ВСЕГО:		500	14,16	18,24	69,37	484,97	0,16	1,5	117,1	1,7	427,8	367,8	63,8	1,57

Неделя 1-я, день 5-й (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 45	Омлет с сыром (яйцо куриное, молоко, сыр)	80/5/15	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	40/20/20	3,1	9,44	18,27	170	0,06				11,6			0,77
№26	Банан	100	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	549,9	0.06	9.6	190.7	1.3	266,5	278,2	68	2.97

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	Са	Р	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 и сыром	60/20/20	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)

№ 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
№ 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	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6			0,77
ВСЕГО:		500	14,66	18,84	67,17	481,8	0,16	1,628	50,5	0,8	331,9	267,2	49,4	1,77

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	Са	Р	Mg	Fe
№ 39	Каша пшеничная 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	40/20/20	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	Са	Р	Mg	Fe
№ 38	Омлет натуральный (яйцо куриное, молоко, масло сливочное), отварная сосиска	80/80/5	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	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6			0,77
№30	Груша	100	0,3	0,3	8,8	40		4,3		0,3	16,2	13,6	10,2	1,7
ВСЕГО:		565	20,52	28,62	50,68	465,1	0,1	5,828	160	1,7	209,4	137,3	104,6	4,01

Неделя 2-я, день 10-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	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	40/20/20	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