



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	<b>290,66</b>	0,06	0,18			139,46			1,52
№ 4	Чай сладкий с лимоном	200	0,014	0,02	11,34	<b>45,56</b>		3,14			14,22			0,36
№ 48	Булка с маслом сливочным и сыром	40/20/20	3,06	9,44	18,27	<b>170</b>	0,06				11,6			0,77
<b>ВСЕГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,454</b>	<b>22,8</b>	<b>59,89</b>	<b>476,52</b>	<b>0,12</b>	<b>3,32</b>			<b>165,28</b>			<b>2,65</b>

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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>600</b>	<b>20,08</b>	<b>27,2</b>	<b>72,55</b>	<b>616,6</b>	<b>0,6</b>	<b>29,9</b>		<b>0,14</b>	<b>396,1</b>	<b>11,9</b>	<b>7,7</b>	<b>4,28</b>

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 пшеничная 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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>560</b>	<b>15,1</b>	<b>19,7</b>	<b>75,2</b>	<b>565,2</b>	<b>0,2</b>	<b>52,4</b>	<b>121,8</b>	<b>0,9</b>	<b>336,5</b>	<b>354,3</b>	<b>78,2</b>	<b>3,1</b>

## 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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>500</b>	<b>14,16</b>	<b>18,24</b>	<b>69,37</b>	<b>484,97</b>	<b>0,16</b>	<b>1,5</b>	<b>117,1</b>	<b>1,7</b>	<b>427,8</b>	<b>367,8</b>	<b>63,8</b>	<b>1,57</b>

## 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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>500</b>	<b>17,3</b>	<b>29,14</b>	<b>55,87</b>	<b>549,9</b>	<b>0.06</b>	<b>9.6</b>	<b>190.7</b>	<b>1.3</b>	<b>266,5</b>	<b>278,2</b>	<b>68</b>	<b>2.97</b>

**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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>500</b>	<b>15.454</b>	<b>22,8</b>	<b>59.89</b>	<b>506.22</b>	<b>0.12</b>	<b>3.32</b>			<b>168.54</b>			<b>2.65</b>

**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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>500</b>	<b>14,66</b>	<b>18,84</b>	<b>67,17</b>	<b>481,8</b>	<b>0,16</b>	<b>1,628</b>	<b>50,5</b>	<b>0,8</b>	<b>331,9</b>	<b>267,2</b>	<b>49,4</b>	<b>1,77</b>

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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,36</b>	<b>21,84</b>	<b>77,77</b>	<b>555,4</b>	<b>0,36</b>	<b>1,3</b>	<b>59,8</b>	<b>1,3</b>	<b>351,9</b>	<b>304,9</b>	<b>70,7</b>	<b>2,57</b>

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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>565</b>	<b>20,52</b>	<b>28,62</b>	<b>50,68</b>	<b>465,1</b>	<b>0,1</b>	<b>5,828</b>	<b>160</b>	<b>1,7</b>	<b>209,4</b>	<b>137,3</b>	<b>104,6</b>	<b>4,01</b>

## 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
<b>ВСЕГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,86</b>	<b>19,04</b>	<b>69,87</b>	<b>499,2</b>	<b>0.36</b>	<b>1,4</b>	<b>46,6</b>	<b>2.6</b>	<b>315,6</b>	<b>334</b>	<b>110.2</b>	<b>3,77</b>