УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ООШ N 2
В.В.Абрамова
от «01» сентября 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

на 1 полугодие 2022-2023 учебного года для учащихся 1-4классов
с учетом потребности в пищевых веществах

1-день понедельник

Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	150\10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	485	17,12	22	83	**601,85**	0,22	12,01	0,119	0,076	493,4	302,53	59,79	4,1

2-й день вторник

Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ТК	Запеканка из творога с курагой	150	18,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	269,9	37,44	1,48
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	470	26,36	18,1	64,13	**529.3**	0,194	8,31	0,22	2,12	381,17	465,36	78,12	5,17

3-й день среда

Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
294	Котлета из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220	0,2	0,9	0,054	68,29	57,38	77	22,2	3,6
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130\20	9,4	10,09	26,67	235,25	0,054	0,14	0,07	0,8	186,53	132,47	14,18	0,92
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,26

ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	550	32,86	23,38	95,7	**727,85**	0,356	39,07	0,134	69,94	432,13	253,97	53,72	5,34

4-й день четверг

Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,7	223,58	0,11	0,28	0,24	0,67	109,42	242,83	17,66	2,86
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	-	125,63	90	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	525	27,75	34,19	49,74	**604,28**	0,626	7,58	0,26	2,01	284,1	464,18	62	7,17

5-й день пятница

Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
ТК	Котлета рыбная	100	13,7	13,2	1,4	183,2	0,019	0,95	0,02	0,225	17,79	76,5	14,81	0,34
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	35,2	185,7	0,051	2,22	2,21	0,33	16,95	6,93	23,55	0,512
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	575	28,88	29,72	80,87	**704,1**	0,21	14,94	0,315	1,33	430,01	368,69	82,39	4,232

6-й день понедельник

Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-		16	11	9	2,2
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	150\10	5,89	11,44	25,74	230,25	0,16	0,88	0,054	0,56	115,17	173,48	45,5	1,29
376	Чай с низким содержанием	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,26

	сахара													
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	485	17,21	20,69	80,92	**581,85**	0,232	10,91	0,055	1,41	287,39	278,98	69,59	4,21

7-й день вторник
Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
71	Овощи натуральные свежие или солёные (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Плов из птицы	50\125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	-	125,63	90	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	555	19,64	11,6	75,31	**470,8**	0,63	14,74	0,033	1,55	200,66	281	82,21	5,05

8-й день среда

Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-		16	11	9	2,2
15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
223	Запеканка из творога с курагой	150	18,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	269,9	37,44	1,48
378	Чай с молоком с низким содержанием сахара	150\50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	475	32,52	23,33	62,5	**592,3**	0,188	12,23	0,275	1,765	568,92	550,4	75,53	4,8

9-й день четверг

Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
71	Овощи натуральные свежие или солёные (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	054
229	Рыба, тушённая в	50\50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,0	162,19	48,53	0,85

	томате с овощами(минтай)										7			
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	610	17,27	11,16	63,5	**433,05**	0,328	70,42	0,016	3,97	137,67	308,89	105,62	3,22

10-й день пятница

Завтрак

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
210	Омлет с сыром	150	19,45	22,2	2,6	289,01	0,11	0,35	0,29	0,75	282	336,55	23,81	2,97
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	450	29,13	29,74	62,77	**629,21**	0,242	11,94	0,31	1,4	592,27	496,81	59,09	6,1