

Утверждаю.

31 августа 2024 г.

Директор школы:



Н.Г.Рогачева

Примерное меню

горячих завтраков

для организации питания детей 1-4 классов в МБОУ «Нестеровская основная общеобразовательная школа»

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2-й день Завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
261/332	Печень куриная, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		34.9	20.18	99.55	723.46	0.545	149.47		10.4	76.06	270.75	171.05	26.894

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3-й день Завтрак														
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Макароны с сыром	150/15	30	11	15		0,06075	0,105	0,039	1,045	136,86	112,17	26,37	1,26
ТК	Кисель концентрат	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Пряник													
	Итого		34.96	11.76	88.72	306.42	0.106	13.605	0.043	1.305	176.46	146.17	45.37	4.02

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4-й день Завтрак														
ПР	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
52	Салат из свеклы отварной	100					-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,6	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		18.7	15.68	87.03	586.27	0.31	28.83		2.63	77.52	204.47	54.19	5.18

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5-й день Завтрак														
ПР	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	Салат из огурцов	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК	Подлива из курицы	80	14,83	9,16	31,27	260	0,09	5,2	0,017	0,43	40	153	47	1,7
376	Кофейный напиток	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье													
	Итого		25.95	16.75	120.09	714.71	0.193	25.49	0.017	6.63	86.94	220.95	87.57	5.57

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6-й день Завтрак														
ПР	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	Салат из помидоров	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
ТК	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,6	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
229	Биточки-ежики	50					0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье													
	Итого		8.7	6.116	98.7	490.89	0.262	35.25	0.006	11.02	121.69	295.85	112.05	5.4

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7-й день Завтрак														
ПР	Банан	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Рис пропаренный	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	10,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ТК	Филе грудки цыпленка в панировке	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		23.76	15.16	126.77	724.18	0.113	3.1	0.04	14.79	59.11	229.45	61.93	2.46

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8-й день Завтрак														
ПР	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ТК	Картошка с тушенкой	230					0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
ТК	Кисель концентрат	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье													
	Итого		4.96	1.16	73.72	306.42	0.086	14.23	0.034	1.4	72.42	116.83	36.16	3.9

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9-й день Завтрак														
ПР	Груша	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
294	Голень запеченная	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,16	2,92
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье													
	Итого		33	21.72	113.28	800.17	0.223	4.12	0.103	55.5	204.62	375.33	175.39	7.97

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10-й день Завтрак														
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
52	Салат из квашеной капусты	100					-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
261/332	Печень куриная, тушеная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		33.88	17.18	106.11	721.78	0.44	52.04		5.68	68.74	132.11	67.83	25.51
	Среднее значение:		24.258	13.96	100.78	595.61	2.25	34.51	0.03	11	116.6	229.5	89.7	9.17