Утверждаю.

31 августа 2024 г.

/Н.Г.Рогачева/

Директор школы:_

Примерное меню

горячих завтраков

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

Приём пищи,	Macca	Полезны	е веществ	a	Энергетическая	Витами	ны, мг			Минера	пьные вещ	ества	
	порции,г	Б	ж	V	ценность, ккал	R.	С	Δ	F	Ca	р	Мσ	Fe
олоди		Б	, AC	<u> </u>		,	<u> </u>	71	L	Cu	1	IVIG	110
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Рис с подливой из	50/125	14,83	9,16	31,72	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
Какао с	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
Хлеб ржаной Печенье	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		23,77	13,86	93,82	581,79	0.188	18.958	0.0414	0.69	222.55	303.36	85.92	4.765
	наименование блюда Яблоко Овощи натуральные свежие (огурцы) Рис с подливой из курицы Какао с молоком Хлеб ржаной Печенье	наименование блюда порции,г блюда порции,г блюда порции,г блюда порции,г блюда порции,г блюда порции,г блюда бо	наименование блюда порции,г Б Яблоко 100 0,4 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 Какао с молоком 200 4,08 Хлеб ржаной 63 4,34 Печенье - -	наименование блюда порции,г Б Ж Яблоко 100 0,4 0,4 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 Какао с молоком 200 4,08 3,54 Молоком Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 Печенье	наименование блюда порции,г Б Ж У Яблоко 100 0,4 0,4 9,8 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 Молоком Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 33,7 Печенье 1 <td>наименование блюда порции,г Б Ж У 1-й день Завтрак Яблоко 100 0,4 0,4 9,8 47 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 Молоком Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 33,7 143,02 Печенье 1</td> <td>наименование блюда порции,г Б Ж У ценность, ккал В1 Печенье Яблоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 Молоком 4,34 0,7 33,7 143,02 - Печенье - - - - -</td> <td>наименование блюда порции,г Б Ж У В1 С Порции,г Б Ж В В1 С Порции,г Б Кала В В1 С Порци В В1 С Порци В В1 С Порци В В1 О,03 10 Овощи Натуральные свежие (огурцы) 0,012 0,06 1,02 6 0,012 2,1 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 Молоком 4,34 0,7 33,7 143,02 - - Печенье 1 0 0 - - - -</td> <td>наименование блюда порции,г блюда Б Ж У Веность, ккал С А Полода 1-й день завтрак Завтрак Яблоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 - Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 2,1 - Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 0,017 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 0,0244 Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 33,7 143,02 - - - - Печенье - - - - - - -</td> <td>наименование блюда порции,г Б Ж У ценность, ккал В1 С А Е Порда В тай день завтрак Завтрак Яблоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 - 0,2 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 2,1 - 0,06 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 0,017 0,43 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 0,0244 - Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 33,7 143,02 - - - - - - Печенье - - - - - - - - - - - - - - - - -</td> <td>наименование блюда</td> <td>наименование блюда порции, г Б Ж У ценность, ккал В. С А Е Са Р Полоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 - 0,2 16 11 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 2,1 - 0,06 13,8 14,4 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 0,017 0,43 40,55 153,4 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 0,0244 - 152,2 124,56 Молоком 63 4,34 0,7 33,7 143,02 -</td> <td>наименование блюда порции, блюда Б Ж У ценность, ккал С А Е Са Р Мд Полоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 - 0,2 16 11 9 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 2,1 - 0,06 13,8 14,4 8,4 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 0,017 0,43 40,55 153,4 47,18 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 0,0244 - 152,2 124,56 21,34 Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 33,7 143,02 - - - - - - - - - - - - - - - - -</td>	наименование блюда порции,г Б Ж У 1-й день Завтрак Яблоко 100 0,4 0,4 9,8 47 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 Молоком Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 33,7 143,02 Печенье 1	наименование блюда порции,г Б Ж У ценность, ккал В1 Печенье Яблоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 Молоком 4,34 0,7 33,7 143,02 - Печенье - - - - -	наименование блюда порции,г Б Ж У В1 С Порции,г Б Ж В В1 С Порции,г Б Кала В В1 С Порци В В1 С Порци В В1 С Порци В В1 О,03 10 Овощи Натуральные свежие (огурцы) 0,012 0,06 1,02 6 0,012 2,1 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 Молоком 4,34 0,7 33,7 143,02 - - Печенье 1 0 0 - - - -	наименование блюда порции,г блюда Б Ж У Веность, ккал С А Полода 1-й день завтрак Завтрак Яблоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 - Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 2,1 - Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 0,017 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 0,0244 Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 33,7 143,02 - - - - Печенье - - - - - - -	наименование блюда порции,г Б Ж У ценность, ккал В1 С А Е Порда В тай день завтрак Завтрак Яблоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 - 0,2 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 2,1 - 0,06 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 0,017 0,43 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 0,0244 - Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 33,7 143,02 - - - - - - Печенье - - - - - - - - - - - - - - - - -	наименование блюда	наименование блюда порции, г Б Ж У ценность, ккал В. С А Е Са Р Полоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 - 0,2 16 11 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 2,1 - 0,06 13,8 14,4 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 0,017 0,43 40,55 153,4 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 0,0244 - 152,2 124,56 Молоком 63 4,34 0,7 33,7 143,02 -	наименование блюда порции, блюда Б Ж У ценность, ккал С А Е Са Р Мд Полоко 100 0,4 0,4 9,8 47 0,03 10 - 0,2 16 11 9 Овощи натуральные свежие (огурцы) 60 0,12 0,06 1,02 6 0,012 2,1 - 0,06 13,8 14,4 8,4 Рис с подливой из курицы 50/125 14,83 9,16 31,72 267,17 0,09 5,27 0,017 0,43 40,55 153,4 47,18 Какао с молоком 200 4,08 3,54 17,58 118,6 0,056 1,588 0,0244 - 152,2 124,56 21,34 Хлеб ржаной 63 4,34 0,7 33,7 143,02 - - - - - - - - - - - - - - - - -

	Приём пищи, наименование	Масса	Полезнь	е веществ	a a	Энергетическая	Витами	ны, мг			Минера	льные вещ	ества	
№ рец по сборнику	блюда	порции,г	Б	Ж	У	ценность, ккал	B ₁	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
			1		1	2-й денн Завтрак						1		
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, 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
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	Приём пищи,	Macca	Полезны	е веществ	a	Энергетическая	Витамин	ы, мг			Минерал	іьные вещ	ества	
сборнику	наименование	порции,г				ценность, ккал					_			
	блюда		Б	Ж	У		B_1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						3-й денн	.							
						Завтрак								
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Овощи	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	натуральные													
	свежие													
	(помидоры)													
	Макароны с	150/15	30	11	15		0,06075	0,105	0,039	1,045	136,86	112,17	26,37	1,26
	сыром													
TK	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	концентрат													
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	Приём пищи,	Macca	Полезнь	ле веществ	a	Энергетическая	Витами	ны, мг			Минера	льные вещ	ества	
сборнику	наименование	порции,г				ценность, ккал								
	блюда		Б	Ж	У		B_1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						4-й дені	6							
						Завтрак	τ							
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
TK	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	Приём пищи,	Macca	Полезнь	іе веществ	a	Энергетическая	Витами	ны, мг			Минера	льные вещ	ества	
сборнику	наименование	порции,г				ценность, ккал								
	блюда		Б	Ж	У		B_1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						5-й дені	6							
						Завтрак	τ							
ПР	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	Салат из	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	огурцов													
ТК	Макаронные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	изделия													
	отварные													
TK	Подлива из	80	14,83	9,16	31,27	260	0,09	5,2	0,017	0,43	40	153	47	1,7
	курицы													
376	Кофейный	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	напиток													
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	Приём пищи,	Macca	Полезнь	не веществ	a	Энергетическая	Витами	ны, мг			Минерал	тьные вещ	ества	
сборнику	наименование	порции,г				ценность, ккал								
	блюда		Б	Ж	У		B_1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						6-й дені	.							
						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	Приём пищи,	Macca	Полезнь	веществ	a	Энергетическая	Витами	ны, мг			Минера	льные вещ	ества	
сборнику	наименование	порции,г				ценность, ккал					_			
	блюда		Б	Ж	У		B_1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						7-й дені								
						Завтрак								
ПР	Банан	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
TK	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	Приём пищи,	Macca	Полезнь	ле веществ	a	Энергетическая	Витами	ны, мг			Минера	льные вещ	ества	
сборнику	наименование	порции,г				ценность, ккал								
	блюда		Б	Ж	У		B_1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						8-й дені	D							
						Завтрак								
ПР	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Салат из	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	белокочанной													
	капусты с													
	яблоком													
TK	Картошка с	230					0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
	тушенкой													
TK	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	концентрат													
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	Масса порции,г	Полезны	е веществ	a	Энергетическая ценность, ккал	Витами	ны, мг			Минерал	пьные вещ	ества	
1 ,	блюда		Б	Ж	У		B ₁	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						9-й денн	.							
						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	Масса порции,г	Полезны	е веществ	a	Энергетическая ценность, ккал	Витами	ны, мг			Минера	льные веш	ества	
	блюда		Б	Ж	У		\mathbf{B}_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
						10-й ден	Ь							
						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					-	-	-	-	-	-	-	-
TK	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