



УТВЕРЖДАЮ:

Директор: _____

Ю.А.Кондратьева

Меню

горячих завтраков на 12 дней для обучающихся 1-4 классов

МБОУ ГСОШ на 2022-2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор: _____

Ю.А.Кондратьева

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
1 день	Завтрак														
	№ 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	4,0	21,5	251,75	0,8	0,92			164,7			
	№ 2	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	56					0,26			
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
	№ 4	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	5,6		73		1,2			1
	№ 5	Закуска из сыра	10	4,2	2,3	0	37,1	2,7	0,8	21	2	100		13	
	№ 6	Яблоко	200	0,26	0,17	11,41	52	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	
		Итого за день		650	13,97	15,65	71,7	614,45	11,35	16,83	94,77	17,49	322,33	10	33,03
2 день	Завтрак														
	№ 1	Тефтели жаренные с отварной вермишелью с маслом	90/150	10,45	12,85	14,94	342,25	0,12		0,08	0,19	7,5	137,4	15,51	
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	6,7	28	56	10	2		8,9	
	№ 3	Компот с/фр	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7			
	№ 4	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
	№ 5	Закуска из свежей капусты	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,2	6	0	13,8	25,2	8,4	0,3	
	Итого за день		580	16,22	13,96	59,12	540,71	0,39	6,43	0,25	14,18	101,97	145,8	31,54	
3 день	Завтрак														
	№ 1	Фрикадельки с картофельным пюре с маслом	90/150	12,34	11,61	13,79	296,02		0,6	0,1	0,1	24,4	111	12,9	
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	6,7	28	56	10	2		8,9	
	№ 3	Кофейный напиток	200	3,08	3,5	23,13	132	28			6,5	5,8		61	
	№ 4	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	



УТВЕРЖДАЮ:

Директор: Ю.А.Кондратьева

Ю.А.Кондратьева

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Pe
	№ 5	Закуска из сыра	10	4,2	2,3	0	37,1	2,7	0,8	21	2	100		13	
	Итого за день		530	14,91	14,4	52,1	545,12	30,75	1,51	21,27	8,79	170,77	111	102,63	
4	Завтрак														
день	№ 1	Макаронные изделия с тертым сыром	180	11,25	6,73	27,59	335,7	0,072	0,162			235,2			
	№ 2	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	56,0					0,26			
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
	№ 4	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	5,6		73		1,2			1
	№ 5	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	43								
	Итого за день		620	14,62	16,05	60,78	565,70	5,72	0,272	73,17	0,19	277,2	1	15,73	1
5	Завтрак														
день	№ 1	Котлета жаренная с отварной гречкой с маслом	90/150	9,64	12,41	15,4	357,42	13	0,4	7,8		2,8	16	4	
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	6,7	28	56	10	2		8,9	
	№ 3	Компот с/фр	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7			
	№ 4	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
	№ 5	Закуска из квашеной капусты	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,2	6,0	0,0	13,8	25,2	8,4	0,3	
	Итого за день		580	13,41	13,52	60,1	555,88	13,27	6,83	7,97	13,99	77,27	24,4	20,03	
6	Завтрак														
день	№ 1	Каша рисовая молочная	200	4,49	1,83	39,11	242,28	1,6	0,3	0,8	0,8	6,1	5,1	4	
	№ 2	Какао с молоком	200	2,7	0,62	6,28	118,66	2	0,9	2,2	1,3	8,6	2,9	3,1	
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
	№ 4	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	5,6		73		1,2			1
	№ 5	Закуска из сыра	10	4,2	2,3	0	37,1	2,7	0,8	21	2	100		13	
	№ 6	Банан	200	1,5	0,1	21,8	89	0,04	10	0,12	0,4			42	
	Итого за день		650	15,26	13,95	81,38	639,04	11,95	2,11	97,17	4,29	156,47	9	35,83	1



УТВЕРЖДАЮ:

Директор: _____

Ю.А.Кондратьева

День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
7 день	Завтрак														
	№ 1	Каша пшеничная молочная	200	7,44	3	26,56	241,6	0,14	0,54			134,26			
	№ 2	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	56,0					0,26			
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
	№ 4	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	5,6		73		1,2			1
	№ 5	Груша	200	0,72	0,28	24,26	114,0								
	Итого за день		640	18,71	14,82	68,25	595,7	5,86	61,25	81,19	119,39	464,39	14,0	28,83	1
8 день	Завтрак														
	№ 1	Тефтели жареные с отварной вермишелью с маслом	90/150	10,45	12,85	14,94	342,25	0,12		0,08	0,19	7,5	137,4	15,51	
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	6,7	28	56	10	2		8,9	
	№ 3	Компот с/фр	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7			
	№ 4	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
	№ 5	Закуска из свежей капусты моркови	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6,0	0	13,8	25,2	8,4	0,3	
	Итого за день		580	14,22	13,96	59,12	540,71	0,21	6,43	0,25	14,18	101,97	145,8	31,54	
9 день	Завтрак														
	№ 1	Рыба жаренная с отварной гречкой с маслом	90/150	6,92	11,62	23,79	353,76	0,2	12,1	0,07	2,28	29,8	148,7	35	
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	6,7	28	56	10	2		8,9	
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
№ 4	Сок натуральный	200	0,6		21,6	82	0,01	2					4		



УТВЕРЖДАЮ:

Директор: _____

Ю.А.Кондратьева

Итого за день		520	14,4	15,21	70,87	596,86	3,26	20,2	21,24	23,47	186,57	160,8	70,13		
День	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
10 день	Завтрак														
	№ 1	Каша овсяная молочная	200	9,92	3,24	22,96	311,7	0,2	0,54			147,18			
	№ 2	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	56,0					0,26			
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
	№ 4	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	5,6		73		1,2			1
	№ 5	Сыр	10	4,2	2,3	0	37,1	2,7	0,8	21	2	100		13	
	№ 6	Йогурт питьевой	150	5,0	3,2	12,5	45,0	0,03	0,6	0,02	119,0	91,0	14,0	0,1	
Итого за день		600	17,65	15,73	71,69	595,7	7,88	12,25	73,79	120,49	281,81	16,0	18,13	1	
11 день	Завтрак														
	№ 1	Котлета с картофельным пюре	80/150	8,72	11,02	16,14	331,43	12	0,4	7,6		2,8	16	4	
	№ 2	Соус томатный	50	3,55	2,8	7,3	67,0	6,7	28	56	10	2		8,9	
	№ 2	Компот с/фр	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32			28,7			
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
	№ 4	Закуска из соленого огурца	60	0,9	0,2	2,7	18,0	2,5	15,0	4,7	3,6	1,0	3,0	2,8	
Итого за день		580	12,91	12,27	61,52	539,43	14,57	15,83	12,47	3,79	73,07	19,0	23,53		
12 день	Завтрак														
	№ 1	Каша манная молочная	200	7,8	2,8	38,1	256,6	0,22	2			2		4,5	
	№ 2	Какао с молоком	200	2,7	0,62	6,28	118,66	2	0,9	2,2	1,3	8,6	2,9	3,1	
	№ 3	Хлеб	30	2,29	0,99	15,18	80	0,05	0,11	0,17	0,19	40,57		15,73	
№ 4	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	5,6		73		1,2			1	

