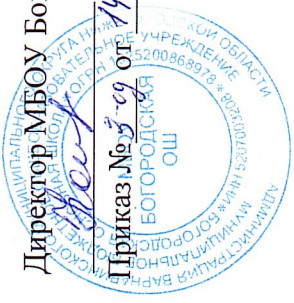


Утверждаю

Директор МБОУ Богородская ОШ
Л.Н.Кольцова

Приказ № 3-с9 от 14.01.2025г.



Примерное десятидневное меню горячих завтраков
в МБОУ Богородская ОШ для детей 7-11 лет

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
Т.4	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,01	0,18	1,2	0,54	21,2	14,2	148,5	0,86
437	Гуляш из мяса говядины	80	6,03	12,54	4,62	125	0,05	0,05	0,42	0,0	7,82	37,8	179,0	1,93
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0	0,07	0,0	0,5	14,0	10,0	67,2	0,31
	Сок фруктовый	200	1,1	0,0	33,0	136	0,1	0,0	12,0	0,0	10,0	24,0	30,0	0,4
	Йогурт	110	3,6	2,9	12,1	89	0,0	0,0	1,1	0,0	30,4	24,0	137,6	0,8
	итого:	620	19,0	21,9	102,2	731,3	0,2	1,1	14,7	1,4	83,4	123,2	597,1	5,26

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	19,8	21,3	30,7	457,1	0,1	0,1	0,5	2,1	340,1	48,4	376,5	1,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	6,5	4,12	0,34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,0	0,04	10,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
	итого:	520	23,9	22,6	83,4	697,8	0,1	0,3	10,5	2,4	359,7	110,1	443,4	3,3

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
338	Овощи тушеные	150	3,1	7,1	13,4	95,6	0,6	0,0	9,9	0,5	66,8	29,3	72,0	1,0
493	Курица, запеченная под сметанным соусом	90	11,1	11,1	20,4	231	0,0	0,0	0,3	0,0	69,1			
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0	0,07	0,0	0,5	14,0	10,0	67,2	0,31
	Сок фруктовый	200	1,1	0,0	33,0	136	0,1	0,0	12,0	0,0	10,0	24,0	30,0	0,4
	Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,5	8,46	0,0	0,02	6,0	0,0	13,8	8,4	25,2	0,4
	итого:	580	20,8	19,5	66,3	629,2	0,7	0,2	28,2	1,3	173,7	84,9	229,2	3,1

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
302	Каша рисовая	150	5,82	7,5	64,5	235,6	0,03	0,06	0,064	0,47	146,0	31,2	51,0	0,46
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,08	0,02	0,45	0,05	69,2	6,0	168,0	0,35
14	Сыр(порциями)	15	3,45	4,45	0,0	54,5	0,05	0,01	0,0	0,1	132	5,5	75	0,15
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,0	0,02	5,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,3
	итого:	505	14,3	15,2	116,5	540,1	0,2	0,2	5,5	1,4	366,2	67,9	344,8	4,3

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
335	Пюре картофельное	150	3,2	8,3	21,4	143,9	0,0	0,2	10,3	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2
388	Биточки рыбные	90	9,4	13,8	15,2	153,0	0,1	0,1	15,3	2,2	36,2	31,0	114,1	1,2
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	31,4	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0	0,07	0,0	0,5	14,0	10,0	67,2	0,31
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,0	0,0	60,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
	Помидор свежий	60	0,6	0,12	2,28	12,84	0,0	0,04	15,0		8,4	12,0	15,6	0,6
	итого:	680	19,7	23,8	96,1	615,6	0,1	0,5	100,6	3,4	137,0	110,2	338,9	4,6

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо		
332	Макаронны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,02	0,05	0,0	0,63	5,00	13,80	116	0,81		
213	Яйцо вареное	40	5,1	5,6	0,3	63	0,1	0,03	0,0	0,2	22	5	77	1		
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01		
648	Сок фруктовый	200	1,1	0,0	33,0	136	0,1	0,0	12,0	0,0	10,0	24,0	30,0	0,4		
	Йогурт	110	3,6	2,9	12,1	89	0,0	0,0	1,1	0,0	30,4	24,0	137,6	0,8		
	итого:	540	17,6	9,9	87,7	531,1	0,2	0,2	6,7	13,1	67,4	80,0	395,4	4,0		

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо		
297	Каша ассорти «Дружба»	150	4,65	7,8	36,8	213,5	0,03	0,07	0,15	0,52	92,23	29,30	69,3	0,09		
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,01	0,05	2,06	0,17	158,7	15,2	126,20	0,67		
14	Сыр(порциями)	15	3,45	4,45	0,0	54,5	0,05	0,01	0,0	0,1	132	5,5	75	0,15		
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	10,0	0,6	16,0	9,0	11,0	2,2		
	итого:	505	15,5	17,5	107,1	575,7	0,1	0,3	12,2	1,7	398,9	72,2	316,3	4,1		

8 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
478	Залеканка картофельная с мясом	200	17,2	20,54	22,6	296,8	13,5	0,2	15,0	0,5	36,4	46,7	204,0	3,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	31,4	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0	0,07	0,0	0,5	14,0	10,0	67,2	0,31
	Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,5	8,46	0,0	0,02	6,0	0,0	13,8	8,4	25,2	0,4
	итого:	540	23,3	21,9	73,3	573,4	13,6	0,5	21,0	1,3	92,9	97,9	383,8	5,7

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
511	Рис отварной	150	2,38	6,26	1,24	162,3	0,02	0,01	0,0	0,89	5,13	24,7	150	0,33
241	Котлеты рыбные любительские	90	12,3	9,95	4,5	112,5	0,29	0,11	1,5	0,45	28,5	22,5	129,0	0,75
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	6,5	4,12	0,34
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
	Йогурт	110	3,6	2,9	12,1	89	0,0	0,0	1,1	0,0	30,4	24,0	137,6	0,8
	итого:	590	20,9	19,9	49,5	510,0	0,3	0,3	2,6	1,7	75,6	90,9	455,5	3,2

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
258	Жаркое по-домашнему	150	16,1	18,6	13,8	268,7	0,0	0,1	7,2	2,3	16,4	32,7	167,5	2,5
394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,0	0,01	2,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	13,2	34,8	1,01
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	0,0	0,07	0,0	0,5	14,0	10,0	67,2	0,31
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0		0,06	38,0		35,0	11,0	17,0	0,1
	итого:	530	22,1	20,3	67,0	576,0	0,0	0,4	47,2	3,2	72,4	70,9	290,5	4,8