

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ №15



Л.М. Курбанов
2023г

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
по МБОУ ООШ №15 с. Подгорное
Андроповского муниципального района
на 2023-2024 учебный год
сезон осень - зима - весна
для обучающихся 1-4 классов**

с. Подгорное

Неделя первая
 Возраст: 1-4 класс
 Сезон: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Масло "Крестьянское" 72,5%	10	0.1	8.3	0.1	75	0.30	0.00	0.03	0.00	44.10	252.00	38.40	0.75		
	Сыр "Российский"	15	3.5	4.5	0	54.5	0.07	0.11	36.8	0.07	144	94.4	8	0.14		
	Хлеб пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.08	0	0	0	11.0	43.5	15.81	1.0		
173	Каша молочная вязкая из гречки	200.10	5.7	6.8	41.7	252.6	0.06	0.00	0.05	0.00	6.32	37.65	8.33	0.81		
	Яблоко сезонное	1/150	0.8	0.8	19.6	94	0.02	0.00	0.01	2.40	0.55	18.82	0.55	0.81		
376	Чай с лимонном	200/7	0.4	0	11.7	49.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00		
	ИТОГО:		12.50	20.70	85.80	586.80	0.53	0.11	36.89	2.47	205.97	446.37	71.10	3.51		

Неделя первая
 Возраст: 1-4 класс
 Сезон: осенне-зимний

ВТОРНИК ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ВИТАМИНЫ					Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
223	Запеканка творожная со ступчен	150/25	27.9	23.5	29.4	449.3	0.88	0.57	12.44	0.19	45.52	89.84	17.65	1.06		
	Масло "Крестьянское" 72,5%	10	0.1	8.3	0.1	75	0.30	0.00	0.03	0.00	44.10	252.00	38.40	0.75		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	0.08	0	0	0	11.0	43.5	15.81	1.0		
	Кондитерское изделие (булочка)	1/100	4.58	5.47	24.81	170.76	0.14	0.35	20.00	0.11	25.40	163.90	35.30	2.84		
382	Чай с сахаром	1/200	3.1	2.4	17.2	103.5	0.04	1.08	0.28	0.00	183.93	185.42				
	ИТОГО:		37.68	39.97	84.21	859.76	1.44	2.00	32.75	0.30	309.95	734.66	107.16	5.65		

Неделя первая
Возраст: 1-4 класс
Сезон: осенне-зимний

ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ЗАВТРАК							
							ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
204	Макаронны отварные с сыром	1/180,20	4.5	7.5	21	170.1	0.13	0.32	0.46	121.68	48.42	19.44	1.16	0.24
379	Икра кабачковая, овощи свежие	1/30	3.68	2.68	29.30	165.00	0.14	1.17	18.00	0.14	113.20	12.60	0.01	0.12
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/50	2	0.3	12.7	61.2	0.08	0	0	0	11.0	43.5	15.81	1.0
	Груша сезонная	1/180	3.24	1.00	26.03	179.00	0.02	0.00	0.01	2.40	0.55	18.82	0.55	0.81
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	2.4	17.2	103.5	0.14	1.17	18.00	0.14	113.20	12.60	0.01	1.12
	ИТОГО:		13.28	12.88	80.20	499.80	0.49	2.66	36.46	121.96	285.82	88.14	16.99	2.48

Неделя вторая
Возраст: 1-4 класс

Сезон: осенне-зимний

ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	ЗАВТРАК							
							ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Масло "Крестьянское" 72,5%	10	6.20	9.30	14.20	165.00	0.30	0.00	0.03	0.00	44.10	252.00	38.40	0.75
	Сыр "Российский"	15	3.5	4.5	0	54.5	0.07	0.11	36.8	0.07	144	94.4	8	0.14
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2	0.3	12.7	61.2	0.08	0	0	0	11.0	43.5	15.81	1.0
174	Каша молочная вязкая рисовая с маслом слив.	200/10	5.7	6.8	41.7	252.6	16.49	1.50	0.45	0.00	236.47	248.97	209.74	58.12
382	Какао с молоком	1/200	3.1	2.4	17.2	103.5	0.04	1.08	0.28	0.00	183.93	185.42	0.00	0.00
	Банан свежий	1/180	3	1	42	192	0.06	22.60	0.04	0.06	118.60	93.28	48.26	1.68
	ИТОГО:		23.50	24.30	127.80	828.80	17.04	25.29	37.60	0.13	738.10	917.57	320.21	61.69

Неделя вторая
 Возраст: 1-4 класс
 Сезон: осенне-зимний
ВТОРНИК ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК
 ВИТАМИНЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Минеральные вещества										
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
279/1029	Котлеты из мяса птицы с маслом	1/90/5	12,7	15,8	10,2	231,4	0,10	3,20	0,02	82,68	274,00	48,00	0,84	0,24			
309	Макаронные изделия отварные	150	4,5	7,5	21	170,1	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33	0,80			
	Кондитерское изделие (круассан)	1/50	3,24	4,66	26,03	179,00	0,02	0,00	0,01	2,40	0,55	18,82	0,55	0,81			
376	Сок фруктовый (яблочный, малиновый)	200	1	0,2	19,6	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0,08	0,0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0			
	Овощи свежие натуральные	50	0,5	0,1	1,5	8,1	0,26	3,20	0,08	85,08	291,87	147,97	33,53	5,65			
	ИТОГО:		23,94	28,56	91,03	733,2	0,448	6,4	0,154	170,16	572,73	252,44	51,24	10,3			

Неделя вторая
 Возраст: 1-4 класс
 Сезон: осенне-зимний
СРЕДА 8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК
 ВИТАМИНЫ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход одной порции	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Минеральные вещества										
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
893/1	Плов из птицы	80/150	23,20	27,36	38,56	523,00	0,26	1,01	0,00	64,00	82,68	0,00	46,80	209,50	2,03		
378	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	19,6	83,4	0,01	0,42	0,32	0,00	5,12	20,06	2,30	1,0			
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0,08	0	0	2,40	11,0	43,5	15,81	1,0			
	Биокеурт в инд. упаковке	1/125	4,4	3	6,5	70	0,04	1,08	0,28	0,00	0,00	183,93	185,42	0,00			
	ИТОГО:		30,60	30,86	77,36	737,60	0,39	2,51	64,60	85,08	11,00	279,35	430,79	5,33			

Неделя вторая
 Возраст: 1-4 класс
 Сезон: осенне-зимний
ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК
 ВИТАМИНЫ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Минеральные вещества									
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
223	Омлет натуральный с мяском св	100/5	10,1	16,7	1,9	198,1	0,04	0,18	0,22	0,1	100	151,5	14,4	0,03		
	Горошек зеленый отварной, овс	30	1,6	0,1	3,2	19,4	0,06	0,00	0,05	0,00	6,32	37,65	8,33			
	Яблоко сезонное	1/150	0,8	0,8	19,6	94	0,02	0,00	0,01	2,40	0,55	18,82	0,55	0,81		
376	Чай с сахаром	200/10	0,4	0	11,7	49,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
	ИТОГО		12,50	17,00	26,30	308,80	0,12	0,18	0,22	0,10	111,00	195,00	30,21	1,03		

Неделя вторая
 Возраст: 1-4 класс
 Сезон: осенне-зимний
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК
 ВИТАМИНЫ

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Минеральные вещества									
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
297	Запеканка рисовая с творогом с	80/5	27,9	23,5	29,4	449,3	0,30	0,00	0,03	0,00	44,10	252,00	38,40	0,75		
304	Масло сливочное Крестьянское	1/150	0,1	8,3	0,1	75	0,02	0,00	0,01	2,40	0,55	18,82	0,55	0,81		
379	Какао с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0,14	1,17	18,00	0,14	113,20	12,60	0,01	1,56		
	Груша сезонная	1/180	3,24	1,00	26,03	179,00	0,03	16,00	0,0013	0,00	0,00	15,02				
	Хлеб пшеничный, ржаной	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0,08	0	0	0	11,0	43,5	15,81	1,0		
	ИТОГО		36,34	35,50	85,43	868,00	0,49	17,17	18,04	2,54	157,85	298,44	38,96	3,12		