

УТВЕРЖДАЮ
 Директор _____ Т.Ю.Зеленкова
 «16» октября 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
 завтраков для обучающихся 1-4 классов
 Муниципального казенного общеобразовательного учреждения "Вешковская основная школа имени
 Героя Советского Союза Григория Николаевича Фокина"
 Угранского района Смоленской области**

1 неделя. День 1.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из куриного филе	90	9,12	3,6	3,52	82,8	2,3	1,51	0,5	1,16	13,17	4,5	32,37	0,8	433\2004	24,4
			Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0,4	15	181	120	4,04	54-4г	14,45
			гор.напиток	Компот из кураги	200	0,8	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0	28	25	18	0,58	54-2хн	13
			хлеб	Урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8		3,4
			закуска	Салат из огурцов с растительным маслом	90	0,9	4,65	2,7	56,4	4,5	6,68	0,008	4,3	16	28,4	9,39	0,4	54-5з	14,85
			<i>итого</i>		580	22,42	15,25	74,62	526,8	8,82	8,51	89,708	6,56	95,67	313,9	203,26	7,62		70,1
1	1	Итого за день:			580	22,42	15,25	74,62	526,8	8,82	8,51	89,708	6,56	95,67	313,9	203,26	7,62		70,1

1 неделя. День 2.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	котлета мясная	90	10,68	11,72	5,74	176,5	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,4	21,07	2,15	23 2005	24,3
			гарнир	Каша пшеничная со сливочным маслом	206	9,27	5,33	36,87	231,78	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	658\1983	10,11
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	5,6
			хлеб	Урожайный	50	1,65	0,3	8,4	43,5	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8		3,6
			фрукты	Мандарин	150	0,8	0,8	7,5	38	0,22	57	1,51	0,3	50	36	14	0,15		18
			Закуска	помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0,5	8,4	16	12	0,54	54-3з	8,5
			<i>итого</i>		756	23,4	18,25	67,51	530,48	2,23	76,75	81,77	2,28	128,56	330,6	93,72	6,08		70,11
1	2	Итого за день:			756	23,4	18,25	67,51	530,48	2,23	76,75	81,77	2,28	128,56	330,6	93,72	6,08		70,11

1 неделя. День 3.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	Цена	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	17,6	4,4	236,6	0,09	0,27	56,3	0,3	110	226	46	0,78	54-9р	22,27	
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0	6,9	73	24	0,49	54-6г	11,2	
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09	54-1хн	4,9	
			хлеб	Урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8			3,6
			фрукты	банан	200	3	1	4	220	8,6	20	40	0,8	16	56	84	1,2			20
			закуска	Винегрет	90	0,9	7,95	6,15	100,65	0,02	3,38	109,35	0,3	18	31,5	15,1	0,6	54-16з	8,14	
			<i>итого</i>				770	26,5	31,95	87,55	928,75	10,54	23,67	239,05	2,1	224,4	465,8	194,7	4,96	
1	3	Итого за день:			770	26,5	31,95	87,55	928,75	10,54	23,67	239,05	2,1	224,4	465,8	194,7	4,96		70,11	

1 неделя. День 4.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	Цена	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сосиска	90	7,7	16,1	0,28	182	0,04	0	0	0,4	23,2	157,3	18	1,2		21	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,15	39	84	28	1,03	54-11г	16	
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	5,6	
			хлеб	Урожайный	60	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8			3,4
			фрукты	Банан	150	3	1	4	220	5,6	13,3	27	0,6	12	42	58	0,9			16
			закуска	Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	3,63	733	0,5	14	22	16	0,67	54-11з	8,1	
			<i>итого</i>				710	18,1	29	51,78	730,5	7,59	28,29	784,18	2,35	118,6	388,8	148,1	6,37	
1	4	Итого за день:			710	18,1	29	51,78	730,5	7,59	28,29	784,18	2,35	118,6	388,8	148,1	6,37		70,1	

1 неделя. День 5.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Сырники	150	29,4	5,9	3,7	174,8	54-6г	40,7
			гор. блюдо	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,3	37,6	274,9	54-6к	12,7
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63	54-23гн	10,7
			хлеб	Подмосковный	70	7,64	7,3	39,8	226		6
			фрукты								
1	5	Итого за день:			620	48,13	26,69	100,81	794,33		70,1

2 неделя. День 1.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,05	2,88	24,5	0,5	17	176	89	1,49	54-21м	35
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,38	47,88	310,82	0,28	0	15,6	0,5	20	141	160	5,04	54-4г	16,55
			гор.напиток	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	59,7	0,01	12	2,4	0,1	17	14	5,7	0,15	54-20хн	8,5
			хлеб	Урожайный	60	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8		3,4
			закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	1,5	9,15	8,7	112,25	0,03	35,1	183	0,05	40,5	28,5	13,3	0,54	54-8з	6,65
			<i>итого</i>		630	41,9	20,13	88,58	693,57	2,17	49,98	225,5	1,85	118	434,5	291,5	9,02		70,1
2	1	Итого за день:			630	41,9	20,13	88,58	693,57	2,17	49,98	225,5	1,85	118	434,5	291,5	9,02		70,1

2 неделя. День 2.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	Цена
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	105	14,4	7,8	6,6	154,5	0,09	2,86	331,5	0,3	46	220	59	1,05	54-11р	31
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0	6,9	73	24	0,49	54-6г	11,1
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77	54-3гн	5,6
			хлеб	Урожайный	60	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8		3,4
			фрукты	Яблоко	150	1	1	12	76	6,32	10,12	0,075	6,09	24	42,6	14,78	0,06		14
			закуска	Салат из свеклы отварной	0,9	1,2	4,05	6,9	67,4	0,015	3,38	1,02	0,1	27,5	33	14,5	1,5	54-13з	5
			<i>итого</i>		665,9	23,9	18,25	85,4	616,3	8,255	17,52	351,375	7,19	134,8	452,1	140,38	5,67		70,1
2	2	Итого за день:			665,9	23,9	18,25	85,4	616,3	8,255	17,52	351,375	7,19	134,8	452,1	140,38	5,67		70,1

2 неделя. День 3.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Биточки	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	268 2005	30
			гарнир	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0,2	12	41	7,2	0,73	54-1г	9
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0	58	3,8	3,1	0,79	54-32хн	7,7
			хлеб	Урожайный	60	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8		3,4
			закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,9	4,6	2,7	55,4	0,05	17,5	96,4	0,05	25,5	27	13,5	0,7	54-5з	20
			<i>итого</i>		575	20,43	21,96	67,87	557,45	2	19,1	116,05	1,6	132,12	283,22	68,37	6,17		70,1
2	3	Итого за день:			575	20,43	21,96	67,87	557,45	2	19,1	116,05	1,6	132,12	283,22	68,37	6,17		70,1

2 неделя. День 4.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	Цена
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	0,3	20	234	108	2,02	54-12м	28,7
			гор.напиток	Сок	200	2	0,2	5,8	67	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		14
			хлеб	Урожайный	60	3,3	0,6	16,7	87	1,8	0	0	0,7	23,5	75	23,5	1,8		3,41
			фрукты	Мандарин	150	0,8	0,8	7,5	38	0,22	57	1,51	0,3	50	36	14	0,15		18
			закуска	Салат из моркови и яблок	90	0,9	9,1	6,45	111,3										54-11з
			<i>итого</i>		700	34,3	18,8	69,65	617,9	2,12	63,36	148,51	1,5	107,5	359	153,5	6,77		70,11
2	4	Итого за день:				700	34,3	18,8	69,65	617,9	2,12	63,36	148,51	1,5	107,5	359	153,5	6,77	70,11

2 неделя. День 5.

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Блинчики со сгущенным молоком	170	8,15	4,64	50,6	276	0,25	0,12	0,03	1,91	104	133	31,7	1,38	399/2005	17
				Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,52	40,2	0,8	139	233	63	1,85	54-9к	15
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0,3	143	130	34	1,09	54-21гн	14,11
			хлеб	Подмосковный	70	7,64	7,3	39,8	226	0,08	0	0	0	18,6	124,4	32	1,6		6
			фрукты	Яблоко	200	1	1	15	104	8,42	13,36	0,1	8,05	32	56,8	18,78	0,04		18
			<i>итого</i>		840	29,99	27,84	152,3	979,3	9,000	14,68	57,63	11,06	436,6	677,2	179,48	5,96		70,11
2	5	Итого за день:				840	29,99	27,84	152,3	979,3	9,000	14,68	57,63	11,06	436,6	677,2	179,48	5,96	70,11
		Среднее значение за период:				684,69	28,907	22,812	84,607	697,538	5,3075	30,32	219,177	3,749	195,885	440,852	161,601	6,345	70,104