

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Первомайской ООШ
В.В. Жукова



Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков
для обучающихся 1-4 классов
на 2021-2022 учебный год

МЕНЮ 1-го дня
Понедельник

№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные				
			вещества				(мг)				вещества (мг)				
п/п	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК	7-11 лет													
120 М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,1	0,32	149,48	126,9	20,14	0,45	35,62
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,10			4,95	8,24	4,4	0,86	
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3	0	0,02	45
	Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36			160	0,4	9,6	12		0,08	
338 М	Фрукты (яблоко)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,00		0,2	35	17	11	0,1	10
	Итого завтрак		11,02	45,79	41,55	626,49	0,13	38,99	266,1	1,12	401,43	295,14	44,54	1,71	142,22

МЕНЮ 2-го дня Вторник

№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные							
			п/п	блюда	порции		вещества			(мг)				вещества (мг)				
							Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са		Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
212 М	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	16,4 6	18,5 1	3,307	246,06 7	0,13 8	4,24	266	0,82 2	114,79 9	267,03 1	25,05	3,03 7	303,58			
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,03	3,00		0,06	6	18,6	6,3	0,21	15			
382 М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66			
434 М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4				
	Итого завтрак		30,1 3	29,3 0	68,01 7	658,67	0,54 8	8,88	285,66	3,51	386,76	561,31	98,49	5,17	362,24			

МЕНЮ 3-го дня Среда

№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные			
			вещества				(мг)				вещества (мг)			
п/п	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
268 М	Шницель мясной	80	12,9 8	12,6 9	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,8	2,2
363К	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24 48,5
312 М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25 22,52
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27 39,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9 0,14
	Итого завтрак		20,2 9	17,1 4	80,92	561,67	0,34	40,69	18,3	2,9	91,6	294,5	85,24	5,72 111,06

МЕНЮ 4-го дня Четверг

№	Наименование	Масса	Пищевые				Витамины				Минеральные				
п/п	блюда	порции	вещества			Ккал	(мг)				вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
224 М	Запеканка творожная с морковью	160	19,3 3	11,0 3	25,26	281,81	0,09	2,07	66,05	0,87	195,93	262,4	40,7	1,08	635,94
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	16,05
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6
399 М	Фрукты (мандарин или апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38,00		0,2	35	17	11	0,1	10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06 4			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
14М	Итого завтрак		31,5 5	21,4 4	69,55	600,39	0,25 4	41,07	137,05	1,74	578,1	541,35	89,25	2,35	735,59

меню 5-го дня Пятница

№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные				
			вещества				(мг)				вещества (мг)				
п/п	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
260 М	Гуляш из говядины	40/40	15,1 3	16,6 6	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,2
71М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,0 8	4,63	
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	0,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
434 М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Итого завтрак		31,0 1	24,9 1	96,77	738,61	0,72	8,41	1,6	5,36	85,47	481,58	201,8 4	9,25	70,34

меню 6-го дня Понедельник

№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные				
			вещества				(мг)				вещества (мг)				
п/п	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
239М	Тефтели рыбные	50/50	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,6	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
382М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04		18,48	88,4				0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Зефир	15	0,06	0,36	12	48,6	0,064				3,15	1,65	1,05	0,24	
	Итого завтрак		23,33	16,75	87,41	596,31	0,464	38,3	52,96	3,59	318,57	439,2	110,08	3,94	124,43

МЕНЮ 7-го дня Вторник

№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные				
			вещества				(мг)				вещества (мг)				
п/п	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
233 М	Сырники с морковью	185	21,6 2	16,3 4	24,19	334,67	0,2	2,01	80	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
371 К	Молоко сгущенное	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,01	0,06	15	0,05	13,2	9,15	1,35	0,03	16,05
377 М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27		2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338 М	Фрукты (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00		0,3	24	16,5	13,5	3,3	45
	Итого завтрак		25,7 1	19,5 6	70,1	568,14	0,32	19,97	95	3,13	236,14	340,51	72,04	6,07	726,08

МЕНЮ 8-го дня Среда

№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные				
			вещества				(мг)				вещества (мг)				
п/п	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
71М	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	7,50		0,21	4,2	7,8	6	0,27	39,9
255М	Печень по-строгановски	50/30	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896	1,25	42,5	422,38	62,44	8,58	8064,42
312М	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,3	0,16	45,2	98,91	33,8	1,25	22,52
331М	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,7	0,02	1,38	8	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
382М	Какао на молоке	200	5,71	4,8	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,1	33,7	0,66	39,66
434М	Булочка "Молочная"	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,6	2,36	42,8	83,18	26,84	0,86	4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Итого завтрак		38,55	24,01	127,39	884,86	1,1	104,74	7937,96	4,33	366,08	813,46	171,93	12,13	8188,06

МЕНЮ 9-го дня Четверг

№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные				
			вещества				(мг)				вещества (мг)				
п/п	блюда	порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
71М	Огурец свежий	30	0,1	0,03	1,1	7	0,01	2,10		0,03	5,1	9	4,2	0,15	3
279 М	Тефтели куриные	50/30	10,9	11,3 9	10,64	189,02	0,1	3,42	35,7	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,4
171 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52	0,3			0,55	15,07	205,88	138,0 8	4,63	
379 М	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	0,02	0,78	10		124,77	90	14	0,14	22
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,6	0,15	0,3	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Итого завтрак		26,6 5	17,0 6	98,81	652,97	0,49	6,3	45,7	2,72	174,46	450,96	187,3 5	6,95	45,4

МЕНЮ 10-го дня Пятница

№	Наименование	Масса	Пищевые			Ккал	Витамины				Минеральные							
			п/п	блюда	порции		вещества			(мг)				вещества (мг)				
							Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са		Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	ЗАВТРАК																	
175 М	Каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07			
376 М	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89		0,10			4,95	8,24	4,4	0,86				
3М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	45			
15М	Сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60	0,01	0,16	46	0,1	200	128	9	0,2	51,6			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
338 М	Фрукты (банан)	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,50		0,6	28,5	24	18	3,45				
	Итого завтрак		15,37	20,8	80,78	574,49	0,22	8,66	121	1,48	432,5	399,81	88,37	6,16	152,67			
	Среднее за 10 дней		25,36	23,68	82,13	646,26	0,46	31,60	896,13	2,99	307,11	461,78	114,91	5,94	1065,81			