

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Нижне-Саловская СОШ



РАЗРАБОТАНО:

Индивидуальный предприниматель

Лазаренко А.А.



**Перспективное меню
завтраков для организации горячего питания
учащихся 1-4 классов с 02.09.2024г**

1 день

№ реп	Наимено вание блюда	Вес порци и	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
160	Суп молочный рисовый	250	7,00	7,9	24,7	141	0,20	0,21	1,6	0,02	0,61	168,92	270,6 8	150, 9	1,51	
133	Сыр порциями	20	4,09	4,6	0,49	60,00	0,01	0,05	0,10	0,04	0,04	132	75	5,25	15	
686	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	12,8	51,5	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33	
144	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	0,00	4	0,00	0,00	16	18	10	0,40	

2 день

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg
завтрак															
461	Плов из птицы	200	15,5	21,2	26,4	357,2	0,09	0,12	3,78	0,17	3,36	25,09	162,59	32,36	1,41
692	Кофейный напиток на молоке	200	5,7	5,7	9,7	117	0,07	0,07	2,5	0,04	0,00	192	161	26	0,2
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
33	Салат из свеклы	60	1,2	5,11	0,00	57	0,03	0,02	11,46	0,00	2	16,07	18,26	10,	0,46

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg
завтрак															
154	Фрикаделька из мяса птицы	80	6,0	7,2	8,0	130,5	0,03	0,04	1,43	0,00	1,90	7,39	55,45	7,83	0,86
53	Пюре картофельное	150	2,1	3,6	13,6	94,5	0,14	0,11	5,33	0,15	0,17	37,05	88,92	42,95	1,01
685	Чай с лимоном	207	1	0,0	21,2	88	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70

4 день

№ реп	Наименова ние блюда	Вес порци и	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак															
71	Запеканка из творога	100	15,0	13,3	13,7	239	0,06	0,23	0,20	0,07	0,48	142,08	203, 14	22,96	0,92
12	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	0,20	0,21	1,6	0,02	0,61	168,92	270, 68	150,9	1,5
12	Какао с молоком	200	9,8	10,0	65,0	380	0,04	0,15	1,25	0,02	0,01	120,32	141, 40	103,4	0,98
144	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	0,00	4	0,00	0,00	16	18	10	0,40
156	Пряник	40	2,84	2,56	28,00	144	2	0,40	0	0	0	1,2	6	1,8	3,56

5 день

№ реп	Наименование блюда	Вес порции и	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg
завтрак															
437	Гуляш	80	13,9	6,5	4	132	0,03	0,04	1,43	0,00	1,90	7,39	55,45	7,83	0,86
4	Макароны отварные	150	4,3	3,6	19,4	126,3	0,20	0,11	0,00	0,03	0,62	14,99	199,33	132,3	4,45
685	Чай с лимоном	207	1	0,0	21,2	88	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
	Огурец	60	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70

6 день

№ реп	Наименова ние блюда	Вес порци и	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак																
4	Каша молочная «Дружба»	250	7,56	8,14	343,25	241,61	0,11	0,07	16,7 5	0,28	2,39	17,10	71,6 6	25,85	0,96	
3	Сыр порциями	20	4,09	4,6	0,49	60,00	0,01	0,05	0,10	0,04	0,04	132	75	5,25	15	
686	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	12,8	51,5	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	19,5 0	4,20	0,33	
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	0,00	4	0,00	0,00	16	18	10	0,40	

7 день

№ реп	Наименова ние блюда	Вес порци и	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg
завтрак															
71	Пудинг из творога	100	15,0	13,3	13,7	239	0,06	0,23	0,20	0,07	0,48	142,08	203, 14	22,96	0,92
361	Соус ягодный	15	0,05	0,01	86,62	35,04	0,1	0,2	0,5	0,06	0,10	7,00	22	4,20	0,70
686	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	12,8	51,5	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
144	Банан	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,01	0,00	4	0,00	0,00	16	18	10	0,40
156	Пряник	40	2,84	2,56	28,00	144	2	0,40	0	0	0	1,2	6	1,8	3,56

8 день

№ реп	Наименова ние блюда	Вес порци и	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg
завтрак															
154	Фрикадель ка из мяса птицы	80	24,32	22,52	7,11	328,82	0,03	0,04	1,43	0,00	1,90	7,39	55,4 5	7,83	0,86
53	Пюре картофельн ое	150	2,1	3,6	13,6	94,5	0,14	0,11	5,33	0,15	0,17	37,05	88,9 2	42,95	1,01
685	Чай с лимоном	207	1	0,0	21,2	88	0,00	0,00	2,80	0,00	0,01	2,80	1,54	0,84	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,5 0	4,20	0,33
	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7,2	0,02	0,01	2,80	0,01	0,28	7,00	5,60	1,40	0,70

9 день

№ реп	Наименова ние блюда	Вес порци и	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак															
461	Плов	150	15,5	21,2	26,4	357,2	0,09	0,12	3,78	0,17	3,36	25,09	162,59	32,36	1,41
	Соленный огурец	60	1,2	5,11	0,00	57	0,03	0,02	11,46	0,00	2	16,07	18,26	10,	0,46
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,50	4,20	0,33
12	Какао с молоком	200	9,8	10,0	65,0	380	0,04	0,15	1,25	0,02	0,01	120,32	141,40	103,4	0,98

10 день

№ реп	Наименова ние блюда	Вес порци и	Пищевые а-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg
завтрак															
455	Тефтели	80	9,3	11,1	11,2	184	0,03	0,00	1,43	0,	1,9	7,39	55,4 5	7,83	0,83
53	Пюре картофельн ое	150	2,1	3,6	13,6	94,5	0,14	0,11	5,33	0,15	0,17	37,05	88,9 2	42,95	1,01
142	Кофейный напиток	200	0,2	0,00	13,7	55,2	0,02	0,07	0,58	0,01	0,00	54,00	54,0 0	42,00	0,04
692	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,1	6,36	0,03	0,01	0,00	0,00	0,02	6,00	19,5 0	4,20	0,33