



Утверждено
Директор МБОУ ООШ №6
Кузьмина О.Н.

01.09.2022г.

**Примерное двухдневное меню горячих завтраков
по МБОУ ООШ №6
Андройовского муниципального округа
на 2022-2023 учебный год
сезон осень - зима - весна
для обучающихся 1-х – 4-х классов**

Неделя: первая

Понедельник

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe						
62	Рагу из пшцы	80/250	26,8	28,4	29,25	548,0	0,0	0,15	4,2	0,3	48,96	226,0	33,6	0,8						
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,0						
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2						
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0						
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	0,1	2,2						
	ИТОГО:	440	29,4	37,4	66,85	791,20	0,1	13,45	4,3	1,1	71,36	265,10	39,41	4,2						

Неделя: первая

Вторник

№ ре-цеп-туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
204	Макароны отварные с сыром	180/36	4,5	7,5	21,0	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	10,2	41,6	7,7	0,8	
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0	
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	
71	Овощи натуральные свежие или соленые огурцы	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6	
	ИТОГО:	536	10,0	18,7	60,1	448,4	0,2	7,0	0,1	1,7	151,4	184,9	35,8	3,6	

Неделя: первая

Среда

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
204	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/5/5	6,1	0,0	43,4	300,0	0,56	0,99	0,0	0,8	237,5	0,12	5,2	3,34	
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	62,1	53,5	18,7	0,3	
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0	
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2	
	Бананы калиброванное 1 шт.	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4	
	Йогурт «Нежный» 5%	100	2,4	5,0	16,0	118,0	2,7	0,7	2,4	0,0	12,0	12,0	3,8	0,6	
	ИТОГО:	715	18,0	16,3	109,0	806,0	3,36	22,99	2,6	1,7	482,0	190,72	39,0	10,04	

Неделя: первая

Четверг

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
246	Рыба, припущенная в молоке	80	10,87	4,01	2,53	90,0	0,06	0,66	2,0	2,0	36,9	71,0	36,9	0,41		
304	Рис отварной	150	3,81	3,6	41,4	236,06	0,02	0,0	0,0	0,0	2,4	0,55	18,82	0,55		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,0		
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0		
71	Овощи натуральные свежие или соленые огурцы	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6		
	ИТОГО:	565	17,38	16,31	73,23	530,36	0,18	9,96	2,1	2,9	59,5	124,85	69,83	2,76		

Неделя: первая

Пятница

№ ре-цеп-туры	Наименование блю-д	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)							Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
305	Котлета рубленые из бройлер-цыплят	100	15,72	13,3	16,63	273,0	0,83	0,1	2,3	44,0	140,9	24,1	1,82				
86	Макароны отварные	150	5,51	4,5	24,45	168,45	0,05	0,0	0,3	4,86	78,0	26,0	1,1				
355	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,1	24,03	0,01	0,4	8,77	0,0	0,0	0,0	0,11				
358	Кисель из сока фруктового	200	0,3	0,0	34,5	139,2	0,6	30,0	0,0	4,5	0,0	10,0	0,0				
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2				
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0				
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2				
	ИТОГО:	555	27,65	32,39	90,48	795,38	1,59	33,43	12,27	191,76	322,0	71,3	4,43				

Неделя: вторая

Понедельник

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)							Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(к кал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
291	Плов из птицы	75/150	19,4	22,5	31,9	408,0	0,1	6,9	0,1	1,0	25,19	35,59	15,4	0,3				
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,0				
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2				
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0				
71	Овощи натуральные свежие или соленые огурцы	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6				
	ИТОГО:	560	22,1	31,2	61,2	612,3	0,2	16,2	0,2	1,9	45,39	88,89	29,51	2,1				

Неделя: вторая

Вторник

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mg)					Минеральные вещества (Mg)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
305	Котлета рубленные из бройлер-цыплят	100	15,72	13,3	16,63	273,0	0,83	0,83	0,1	2,3	44,0	140,9	24,1	1,82		
313	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,6	7,35	49,8	291,0	0,88	0,05	0,0	0,0	121,42	0,0	0,0	0,69		
355	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,1	24,03	0,01	0,4	0,0	8,77	0,0	0,0	0,0	0,11		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,0	29,0	116,6	0,0	0,6	0,0	0,0	0,13	20,3	10,0	0,4		
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0		
71	Овощи натуральные свежие или соленые огурцы	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0,0	6,0	0,0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6		
	ИТОГО:	600	25,6	30,84	111,83	848,93	1,82	7,88	0,2	11,97	185,75	214,5	48,2	4,82		

Неделя: вторая

Среда

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
121	Суп молочный рисовый	250	5,67	5,31	21,95	158,51	0,1	1,3	0,01	0,3	0,31	47,77	71,82	0,03		
378	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	2,4	17,2	103,5	0,0	1,3	0,0	0,0	62,1	53,5	18,7	0,3		
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0		
15	Сыр «Российский»	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,0	0,0	0,1	0,1	132,0	75,0	5,5	0,2		
	Бананы калиброванное 1 шт.	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4		
	Йогурт «Нежный»5%	100	2,4	5,0	16,0	118,0	2,7	0,7	2,4	0,0	12,0	12,0	3,8	0,6		
	ИТОГО:	755	17,57	26,61	87,55	664,71	2,9	23,3	2,61	1,2	244,81	238,37	105,62	6,73		

Неделя: вторая

Четверг

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	180/36	4,5	7,5	21,0	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	10,2	41,6	7,7	0,8
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,0	1,0	0,0	0,0	121,0	90,0	14,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,0	16,0	11,0	0,1	2,2
	ИТОГО:	576	9,9	19,0	68,4	487,3	0,2	11,0	0,1	1,6	153,6	170,7	27,5	5,2

Неделя: вторая

Пятница

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
237	Зраза рыбная рубленая	80/7	11,3	12,8	10,0	200,1	0,1	0,0	0,1	3,2	36,3	124,7	21,8	1,2		
128	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	26,1	180,0	0,0	3,13	0,1	2,3	55,08	82,05	23,35	0,74		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	3,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	0,0		
	Хлеб пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	0,0		
	Бананы калиброванное 1 шт.	150	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20,0	0,0	0,0	32,0	22,0	0,1	4,4		
	ИТОГО:	662	17,55	26,88	83,5	670,3	0,2	26,43	0,3	6,3	129,78	256,85	50,96	7,54		