Приложение 1
Утверждаю:
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»
_____ Кузнецова Е.Г.
01. 08. 2023г.

Единое примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов
образовательных организаций Беляевского района
в 2023-2024 учебном году

Сезон осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)									№ Рецептуры
		Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Неделя 1																				
День 1																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов. в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,07	0,14	34,6	0,07	0,52	335	171	117	23	118	1,08	49	7,78	20	54-2к-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0	60	36,6	4,95	8,	29,1	0,68	0,	0,	3,	Пром.

							4							55			48	83	6	
Итого за Завтрак	*545*	*13,4*	*14,3*	*72,6*	*473,5*	0,2	0,279	78,9	0,22	10,7	514,65	540,55	293,2	55,8	259,65	5,38	69,48	18,11	103,6	
Неделя 1 День 2																				
ЗАВТРАК																				
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	0	54-13з-2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	*54-11г-2020*
Котлеты из курицы	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	*54-5м-2020*
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,007	0	44,8	0,014	0,94	4,2	49,7	0,81	4,2	8,4	0,18	0,63	0,15	3,15	*54-3соус-2020*
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	*54-3гн-2020*
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,09	0	0	0,06	141,9	42,3	37,5	12,3	38,7	1,08	0	8,64	0	*Пром.*
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	*Пром.*
Итого за Завтрак	**600**	**26**	**14,1**	**67,4**	**500,5**	**0,357**	**0,434**	**83,7**	**0,104**	**13,43**	**577,4**	**1107,8**	**235,16**	**120,65**	**371,7**	**4,87**	**51,11**	**24,22**	**147,45**	
Неделя 1 День 3																				
ЗАВТРАК																				
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	28	17,9	81	*54-1т-2020*

Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	*Пром.*
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	*Пром.*
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	540	37,1	12,6	73,2	553,9	0.37	0.528	1195,9	0.23	12,99	535,25	785,15	279,9	103,4	367,15	7	53,3	36,12	177	
Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0	46,5	118	330	54	20	40	0.7	14,3	0,4	0	54-7з-2020
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12	54-1г-2020
Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587	54-11р-2020
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	**550**	**22,2**	**20**	**79,1**	**585,4**	**0,27**	**0,259**	**252,7**	**0,42**	**46,8**	**559,95**	**785,55**	**249,7**	**89,9**	**359,45**	**3,53**	**176,78**	**18,31**	**602,6**	

Неделя 1 День 5																				
ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,03	977,2	0	4,84	120	164	18	21	30	0,9	13,6	0,1	0	54-11з-2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	*54-11г-2020*
Котлеты из говядины	90	16,4	15.6	14.8	265.7	0.05	0.12	16.6	0,07	0.09	186	221	30	20	138	1,94	15	2.95	46	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	25	1.1	2.2	2,9	35.7	0.012	0.039	10.44	0,03	0,156	38.1	39,3	33	3.9	26.1	0.057	6.3	0.675	6.6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	150	0,2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.73	0	0	0	54-2гн-2020
Апельсин	100	0,4	0,4	9.8	44,4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7.4	35,2	0.06	0.045	0	0	0,03	70.95	21.15	18.75	6.15	19.35	0.54	0	4.32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	0.03	0.014	0	0	0	60	36.6	4.95	8.55	29.1	0.68	0.48	0.83	3.6	Пром.
Итого за Завтрак	680	24	31.9	*71,9*	*671,8*	0.342	0.388	1033,34	0.19	25.356	663.75	1405.85	164.2	100.4	344.75	8.077	83.38	12.66	179.2	
Неделя 1 День 1																				
ЗАВТРАК																				
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,	38	54-21гн-2020

																		29		
Банан	120	1.8	0	26.9	114.7	0,048	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	264	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1.1	0,1	7.4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	**550**	**16,9**	**13,9**	**89,4**	**550,8**	**0,358**	**15,289**	**82.9**	**0,13**	**13,25**	**557.15**	**911,35**	**303.3**	**148.1**	**398,05**	**4,35**	**64.54**	**11,75**	**340,6**	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	0.21	0,12	19.2	0.09	0	149	219	15	120	181	4.04	22	3,52	16	54-4г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5.8	4.4	126.4	0.04	0,05	286	0.02	1.3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7	54-3гн-2020
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	**620**	**28,1**	**13,3**	**87,3**	**580,6**	**0.51**	**0,358**	**310.58**	**0,11**	**12,55**	**738.15**	**860,65**	**125.4**	**221,3**	**419,05**	**10,76**	**77,8**	**33,08**	**197,7**	
Неделя 2 День 3																				
ЗАВТРАК																				

Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	0	54-7з-2020
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27	54-6г-2020
Котлеты из курицы	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	*54-5м-2020*
Соус молочный натуральный	25	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	150	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
Итого за Завтрак	680	21,7	20,8	81,8	601,1	0,232	0,298	56,74	0,19	16,316	539,55	748,45	128,1	83,8	328,75	6,997	64,58	19,195	173,2	
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494	54-14р-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	54-23гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,4	58,05	1,62	0	12,	0	Пром.

														5				96		
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8.4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	**620**	**26.7**	**13,6**	**84.1**	**564.6**	**0,51**	**0,558**	**321.64**	**0,46**	**22,45**	**735.85**	**1594,45**	**304.5**	**109.7**	**522.55**	**8,25**	**182.8**	**34.2**	**651**	
Неделя 2 день 5																				
Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3	0.08	0.24	1174	0,23	2.12	176	271	140	50	200	1.2	28	17.9	81	54-1т-2020
Джем фруктовый**	20	0.1	0	7.2	29	0.002	0.004	10	0	0.48	0.4	30.4	2,4	1.8	3,6	0.08	0	0	0	Пром.
Яблоко	100	0.6	0.1	5.3	24.5	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	20	3	80	Пром.
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	20	81.3	57	9.9	46	0.77	4.5	0.88	10	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	**540**	**37,1**	**12,6**	**73,2**	**553,9**	**0.37**	**0,528**	**1195.9**	**0,23**	**12.99**	**535.25**	**785,15**	**279.9**	**103.4**	**367.15**	**7**	**53.3**	**36,12**	**177**	

*Джем фруктовый*** - допускается выдача иных фруктовых джемов;