



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Д.А.Крапивко

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
по МБОУ СОШ №12
Андроповского муниципального района
на 2023-2024 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 (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
			Белки	жиры	Углеводы	Энергетиче- ская ценность(кк ал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0,0	1,3	0,0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
379	Кофейный напиток	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 ржано- 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» 82,5%	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
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	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:	695	12,5	20,7	85,8	586,8	0,1	24,6	0,2	1,2	135,8	248,9	58,2	7,8

Неделя: первая

Вторник

№ рецептуры	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
291	Плов из курицы	100/200	19,4	22,5	31,9	408,0	0,1	6,9	0,034	0,3	25,19	35,59	15,4	0,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	39,36	159,0	0,01	0,6	0,61	0,00	22,0	20,3	10,0	349
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,00	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	2,0	0,0	14
71	Овощи натуральные (свежие)	1/80	0,55	0,1	1,9	11,00	0,03	10,3	0	12	8,4	15,6	0,54	0,54
	Банан калиброванный 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2
	ИТОГО:	740	20,7	19,9	116,2	729,2	0,37	21,23	0,38	1,01	232,24	342,99	127,36	371,64

Неделя: первая

Среда

№ рецептуры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	210/40	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0,0	0,0	0,8	10,2	41,6	7,7	0,8
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29,0	116,6	0,01	0,6	0,0	0,0	0,133	20,3	10,0	0,4
	Хлеб ржано-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» 82,5%	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	4,4	3,0			0,1	12,5	0,2	0,5	15,0	35,0	50,0	0,8
	ИТОГО:	610	11,16	19,1	62,8	422,9	0,31	18,5	0,3	2,1	31,73	125	73,4	3,2

Неделя: первая

Четверг

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
620	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	2,3	124,0	94,4	39,9	1,4
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 ржано-пшеничный	30	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» 82,5%	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
	Кондитерское изделие	100	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	5,7
	ИТОГО:	410	32,9	35,4	67,0	719,5	0,2	1,9	0,2	3,1	251,4	212,5	59,6	3,6

Неделя: первая

Пятница

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
517/3	Рыба, тушёная с овощами	80/80	8,9	12,52	7,7	158,4	0,11	5,88	0,04	3,2	30,4	135,66	25,00	0,78
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	2,0	85,5	32,6	1,3
377	Чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5
	Хлеб ржано-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» 82,5%	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
	Кондитерское изделие	100	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	5,7
	ИТОГО:	670	15,4	27,92	73,2	590,7	0,41	55,18	0,14	4,2	98,0	286,76	75,1	9,18

Неделя: вторая

Понедельник

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(к кал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из гречневой кр. С м.сл. и сахаром	200/10 /10	8,3	8,3	40,0	267,0	0,1	1,3	0,1	1,0	135,5	210,3	42,6	2,6
379	Кофейный напиток	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 ржано-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» 82,5%	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
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт.	200	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:	695	14,7	22,1	88,3	616,7	0,3	24,1	0,2	1,9	318,7	336,9	56,9	8,4

Неделя: вторая

Вторник

№ 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
588	Омлет натуральный	110	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0,0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
131	Горох овощной отварной консервированный	30	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0,0	0,6	10,0	31,0	10,5	0,4
377	Чай с лимоном	200	0,4	0	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,00	0,0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	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
	Банан калиброванный 1 шт.	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2
	ИТОГО:	580	20,4	28,8	93,0	714,7	0,4	26,3	0,5	5,9	182,5	356,4	138,7	5,0

Неделя: вторая

Среда

№ репептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
294	Котлеты рубленые из бройлер- цыплят	80/5	12,7	15,8	10,2	231,4	0,0	1,3	0,1	2,3	8,2	140,9	24,1	1,7
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6\	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6
377	Чай с лимоном	200	0,4	0,0	11,7	49,5	0,0	3,3	0,0	0,0	27,2	15,5	11,7	1,5
	Хлеб ржано-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» 82,5%	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)	1/80	0,55	0,1	1,9	11,00	0,03	10,3	0	12	8,4	15,6	0,54	0,54
	ИТОГО:	483	18,8	29,0	72,4	623,1	0,1	4,6	0,2	3,4	52,8	262,5	67,5	5,0

Неделя: вторая

Четверг

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mr)				Минеральные вещества (Mr)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10/10	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9	2,6
379	Кофейный напиток	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 ржано-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» 82,5%	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	4,4	3,0	6,5	70,0	0,1	12,5	0,2	0,5	15,0	35,0	50,0	0,8
	ИТОГО:	575	16,76	25,8	72,7	587,6	0,31	14,4	0,5	1,7	304,43	346,7	124,1	5,2

		Пищевые вещества	ВИТАМИНЫ (Mг)	Минеральные вещества (Mг)
--	--	------------------	---------------	---------------------------

Неделя: вторая
Пятница

№ ре-цеп-туры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели из говядины	60/50	13,79	12,2	20,8	320	0,035	0,02	0,005	0,001	6,87	82,43	10,85	1,28
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0,0	0,2	2,0	85,5	32,6	1,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	29,0	116,6	0,01	0,6	0,0	0,0	0,133	20,3	10,0	0,4
	Хлеб ржано-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» 82,5%	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
	Кондитерское изделие	100	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	5,7
	ИТОГО:	500	19,25	26,8	84,0	725,4	0,34	26,8	0,105	1,001	15,4	216,33	59,15	4,18