

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

_____ Д.А.Крапивко

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
по МБОУ СОШ №12
Андроповского муниципального района
на 2024-2025 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:	495	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

№ 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
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 или соленые огурцы	50	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	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
	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:	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
	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 блюда	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

№ рецептуры	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 пшеничной крупы 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:	495	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
	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	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

№ 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
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 или соленые огурцы	50	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:	495	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 порционный	125	5,8	3,1	9,9	75	1	0	6	0,01	137,5	45	13,75	0,12
	ИТОГО:	595	16,76	25,8	72,7	587,6	0,31	14,4	0,5	1,7	304,43	346,7	124,1	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	Мg	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
71	Овощи натуральные свежие или соленые огурцы	50	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:	520	19,25	26,8	84,0	725,4	0,34	26,8	0,105	1,001	15,4	216,33	59,15	4,18