

Утверждаю:
Директор МБОУ Усть-Тасуркайской ООШ
_____ А.Д.Щеголева

**Примерное перспективное меню школьных завтраков на 10 дней
для детей 12-16 лет
МБОУ Усть-Тасуркайская ООШ на 2024-2025 учебный год**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-1														
Завтрак														
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,90	12,00	0,05	4,90		0,01	1,70	30	14	0,50
260М/ссж	Гуляш из говядины*	120	18,50	19,86	4,26	271,68	0,09	5,40		2,58	14,58	193,60	27,60	2,89
302М/ссж	Рис отварной	200	5,08	4,10	53,30	270,60	0,05		18,66	0,33	7,61	109,54	36,04	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,05			0,52	68,00	54,93	4,80	0,48
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		797	28,09	24,98	102,65	756,74	0,29	27,80	18,66	3,75	123,24	414,13	101,06	8,78

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник-1														
Завтрак														
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	230	8,97	4,38	57,34	305,08	0,138		18,40	1,27	18,23	72,43	13,11	1,31
299К/ссж	Ежики мясные	120	15,97	16,77	12,26	263,88	0,06	2,93		2,18	19,45	185,44	28,21	2,50
15М	Сыр порционный	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,02	0,24	69,00	0,16	300,00	192,00	13,50	0,30
б/н/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,17	0,07	13,39	96,72		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		700	39,13	28,72	134,03	887,68	0,338	91,97	167,85	4	443,68	522,65	71,47	4,87

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда-1														

Завтрак														
145М	Картофель, тушеный с луком	230	4,807	16,215	32,361	299	0,23	27,577	18,40	6,509	50,899	129,858	43,953	1,863
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
232М\330М\ссж	Рыба запечённая	100	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Банан	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0	0,6
Итого за Завтрак		657	24,227	24,855	97,551	658,6	0,44	120,717	71,55	8,929	180,859	370,278	116,153	4,233

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Четверг-1														
Завтрак														
288М	Куры отварные с маслом	120	34,90	12,60	0,68	230,88	0,14	4,58	91,73	0,56	35,46	268,22	32,54	2,24
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,15	10,93	63,90	410,01	0,48		40,00	3,00	26,55	336,13	223,45	7,51
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,90	12,00	0,05	4,90		0,01	1,70	30	14	0,50
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Фрукты Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,02	5,0	2,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,40	42,80	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		847	57,48	24,40	133,90	855,35	0,75	17,78	133,73	3,98	158,06	714,84	291,91	13,91

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Пятница-1														
Завтрак														
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	230	8,97	4,38	57,34	305,08	0,138		18,40	1,27	18,23	72,43	13,11	1,31
299К/ссж	Ежики мясные	120	15,97	16,77	12,26	263,88	0,06	2,93		2,18	19,45	185,44	28,21	2,50
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,90	12,00	0,05	4,90		0,01	1,70	30	14	0,50
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48

	Фрукты-мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		777	33,57	21,77	130,97	750,92	0,368	49,13	18,40	3,85	149,73	369,36	76,24	5,77

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник -2														

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Суббота -1														
Завтрак														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	250	7,00	8,80	42,97	279,98	0,125	0,69	39,44	0,19	148,75	180,62	41,95	0,88
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Булочка	50	2,93	3,80	29,00	161,9	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50
	Масло сливочное	20	0,16	16,50	0,16	149,60			60,00	0,20	2,40	3,80		0,04
	Сок фруктовый	200	0,2	0,20	5,80	36,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		840	18,34	29,97	141,62	817,57	0,325	93,57	149,67	1,53	295,78	317,38	73,62	4,98

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	(мгР)	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Понедельник-2														
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,05	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
281К/ссж	Говядина* тушеная	120	13,03	14,90	1,74	193,20	0,05	3,00		2,09	15,54	138,60	18,93	2,06
302М/ссж	Рис отварной	230	5,85	4,72	61,60	312,34	0,06		21,45	0,38	8,78	126,50	41,63	0,84
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак		697	27,73	20,27	120,41	669,5	0,24	33,30	21,45	3,22	117,67	367,99	94,68	5,30

Завтрак														
280К/ссж	Капуста тушённая	230	5,99	3,66	22,98	150,84	0,138	126,74	18,04	0,53	138,46	104,19	53,11	2,10
321М/ссж	С говядиной	120	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37

15М	Сыр порционный	30	6,14	6,90	0,74	90,00	0,02	0,24	69,00	0,16	300,00	192,00	13,50	0,30
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		750	27,31	16,80	97,22	609,07	0,378	225,98	108,16	1,35	779,42	542,77	149,15	8,55

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Среда-2														
Завтрак														
288М	Куры отварные с маслом	120	34,90	12,60	0,68	230,88	0,14	4,58	91,73	0,56	35,46	268,22	32,54	2,24
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	230	8,97	4,38	57,34	305,08	0,138		18,40	1,27	18,23	72,43	13,11	1,31
б/н/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,17	0,07	13,39	96,72	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Бананы	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0	0,6
Итого за Завтрак		670	52,62	17,95	122,71	822,68	0,378	65,38	170,98	2,42	132,69	424,43	93,30	4,81

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг -2														
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,05	25,00		0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,15	10,93	63,90	410,01	0,48		40,00	3,00	26,55	336,13	223,45	7,51
299К/ссж	Ежики мясные	120	15,97	16,77	12,26	263,88	0,06	2,93		2,18	19,45	185,44	28,21	2,50
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Груши	150	0,6	0,45	45,45	70,5	0,02	5,0			19,0	16,0	12,0	2,3
Итого за Завтрак		847	38,95	28,76	177,38	900,35	0,67	36,23	40	5,89	154,35	528,06	293,58	14,57

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe

НЕДЕЛЯ 2														
Пятница-2														
Завтрак														
302М/ссж	Рис отварной	200	5,08	4,10	53,30	270,6	0,05		18,66	0,33	7,61	109,54	36,04	0,73
260М/ссж	Гуляш из говядины	120	18,50	19,86	4,62	271,68	0,09	5,40		22,58	14,58	193,60	27,60	2,89
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
Итого за Завтрак		690	34,85	28,82	131,13	810,83	0,27	21,74	27,78	23,22	227,31	481,77	111,54	8,40