

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ «Лисинская СОШ»

Харитонов Г.П.
Приказ от 28.08.2024 г. № 291

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для учащихся 1-4 классов на 2024-2025 учебный год**

Номер по сборнику рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1 день (1 неделя)														
№181\2011	Каша молочная с маслом	200	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№ 3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	152.94
674\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	460	19.31	19.18	77.33	551.3	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
2 день (1 неделя)														
№ 107\2011	Тефтели мясные тушённые в томатно-сметанном соусе	50\50	14.83	18.34	3.14	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
	Томатно-сметанный соус	50	1.1.	3.33	2.3	43.13	0.00	0.43	24.2	0.00	2.5	14	0.2	14
№ 946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	150\10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№130\2011	Кофейный напиток с/с	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.12	7.36	0.00	0.02	7.5	11.7	14.7	0.84
тпп	Йогурт 2.5%	100	5.0	2.5	38.5	37	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	119.0
	Итого	560	28.83	29.4	104.35	642.4	0.27	33.24	24.26	2.2	11.62	25.7	15.1	192.65

№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
674\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	535	19.63	36.3	94.59	788,75	0.10	0.46	33.03	3.78	3.8	16.5	0.18	55.12
6 день (2 неделя)														
№181\2011	Каша молочная с маслом	200	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№ 3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54
674\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	570	24.31	21.68	115.83	588.3	0.09	2.06	0.15	152.9	0.49	0.00	0.05	181.23
7 день (2 неделя)														
№123\2011	Рыба красная запеченная в соусе (филе)	110 (60\50)	14.05	12.77	4.63	190.09	0.00	0.00	0.03	2.58	0.97	0.00	0.10	18.66
№312\2011	Картофельное пюре на молоке с маслом	150\10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	0.00
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
52\2011	Овощи порционные (огурец)	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
674\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого		23.38	23.57	64.53	571.17	0.15	31.5	0.06	2.7	1.91	0	0.20	18.66
8 день (2 неделя)														
№ 107\2011	Тефтели мясные тушённые в томат. сметанном соусе	50\50	14.83	18.34	3.14	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
	Томатно-сметанный соус	50	1.1	3.33	2.3	43.13	0.00	0.43	24.2	0.00	2.5	14	0.2	14
№509\2011	Гречка отварная с маслом	150\10	7.63	5.19	40.85	230.45	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
674\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80								

	Итого	540	29.57	28.03	101.56	782.07	0.03	7.6	24.26	1.87	7.02	18.5	0.42	83.88
9 день (2 неделя)														
№181\2011	Каша молочная с маслом	200	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№ 3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54
тпп	Йогурт 2,5%	0.100	5.0	2.5	38.5	37	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	481	24.31	21.68	115.83	588.3	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
10 день (2 неделя)														
№302\2007	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100\10	14	9	10	36.00	172,15	0.00	0.00	0.05	0.00	0.95	0.02	20.93
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства с сыром	60/30	10.56	0.54	38.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Кофейный напиток	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
674\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	460	23.66	28.78	55.87	496.04	172.15	0.10	33	0.00	2.5	17.45	0.07	71.23