

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ «Карбызинская
 СОШ»
 Муромцевского
 муниципального района
 Омской области
 _____ А.А. Знайдюк
 «30» августа 2024г.

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

Номер по сборнику у 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	240	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\20	Какао с	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

11	МОЛОКОМ													
	Итого	510	19.31	19.18	77.33	551.3	0.06	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	100\50	17,8	18.34	14,83	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№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	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	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	600	35,08	31,11	125,19	599.27	0.27	32.81	0.06	2.2	9.12	11.7	14.9	163.55
3 день (1 неделя)														
70\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	9.8

	ромышленно го производства													
№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	750	28,64	25.71	100.59	639.9	0.07	1.29	0.05	7.964	0.96	0.00	0.08	38.19
5 день (1 неделя)														
№331\2011	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.07	4.14	43.45	224.68	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
№101\2011	Котлета с говядиной тушеная в томатном соусе	100 \50	8.80	31,62	12,95	329.58	0.00	0.36	0.00	2.57	0.97	0.00	0.10	7.85
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
	Итого	550	19,63	36,3	94,95	731.35	0.10	0.46	0.03	3.78	1.3	0.00	0.13	33.12
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
ТПП	Йогурт 2,5%	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	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	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

	порционные (огурец)													
	Итого	600	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. сметан ном соусе	100\50	17,8	18.34	14,83	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№509\20 11	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 промышленн ого производств а	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\20 11	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	710	30,79	24.07	109,99	738.94	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	0	0.22	69.88
9 день (2 неделя)														
№181\20 11	Каша молочная с маслом	240	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	30\10\3 0	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90

	сыром													
№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%	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	610	24.31	21.68	115.83	588.3	0.09	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
10 день (2 неделя)														
№107\2011	Тефтели мясные тушённые в томат.сметанном соусе	100\50	17,8	18.34	14,83	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№331\2011	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.07	4.14	43.45	224.68	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
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
	Фрукт	150	0,6	0	15									
	Итого	590	34,26	17,94	81,29	438.64	0,06	0.10	0	0	0	0.95	0.02	49.23
	В среднем	612	26,139	24,3	95,79	601,37	0,095	8,366	0,06	17,3	2,33	1,71	1,57	98,84

									5					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--