



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Белоусовская СОШ»

Короткова Н.П.

(подпись)

(ФИО руководителя)

Примерное десятидневное меню горячих завтраков 1-4 класс

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Белоусовская СОШ"

Название меню: Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецеп	Название блюда	Масса		Жиры	Углеводы	Энергетич	B1	A	C	Ca	Mg	P	Fe
		г	г										
<b>Понедельник, 1 неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	13,8	8,4	25,2	0,36
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	23,03	0	55,94	144,19	217,19	4,86
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	229,05	1,05	27,94	43,6	89,87	0,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1	0,02	0	0	3,5	4,7	15,8	0,39
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>28,2</b>	<b>15,9</b>	<b>82,3</b>	<b>584,4</b>	<b>0,42</b>	<b>276,37</b>	<b>17,57</b>	<b>269,5</b>	<b>243,36</b>	<b>478,85</b>	<b>9,89</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>28,2</b>	<b>15,9</b>	<b>82,3</b>	<b>584,4</b>	<b>0,42</b>	<b>276,37</b>	<b>17,57</b>	<b>269,5</b>	<b>243,36</b>	<b>478,85</b>	<b>9,89</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	45	0	2,4	0	3	0,02
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	41,63	0,54	143,12	48,96	186,05	1,32
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	8	60	34	13	23	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1	0,02	0	0	3,5	4,7	15,8	0,39
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>12,5</b>	<b>17,9</b>	<b>70,3</b>	<b>493</b>	<b>0,27</b>	<b>94,93</b>	<b>60,58</b>	<b>255,1</b>	<b>74,69</b>	<b>254,53</b>	<b>3,09</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>12,5</b>	<b>17,9</b>	<b>70,3</b>	<b>493</b>	<b>0,27</b>	<b>94,93</b>	<b>60,58</b>	<b>255,1</b>	<b>74,69</b>	<b>254,53</b>	<b>3,09</b>

### Среда, 1 неделя

#### Завтрак

54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6	0,01	1,05	3,56	110,68	16,71	32,64	1,06
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	261,6	0,72	116,58	43,81	193,2	2,21
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1	0,02	0	0	3,5	4,7	15,8	0,39
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,9</b>	<b>15,2</b>	<b>65,3</b>	<b>473,7</b>	<b>0,12</b>	<b>263,03</b>	<b>5,44</b>	<b>301,76</b>	<b>72,58</b>	<b>263,16</b>	<b>4,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>18,9</b>	<b>15,2</b>	<b>65,3</b>	<b>473,7</b>	<b>0,12</b>	<b>263,03</b>	<b>5,44</b>	<b>301,76</b>	<b>72,58</b>	<b>263,16</b>	<b>4,65</b>

### Четверг, 1 неделя

#### Завтрак

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	79,8	15	8,4	12	15,6	0,54
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	0,06	27	0	75,28	23,27	190,09	1,07
54-11р	Рыба тушеная в томате с овоща	140	19,4	10,4	8,8	206,2	0,13	442,5	3,82	73,7	78,43	292,63	1,47
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1	0,02	0	0	3,5	4,7	15,8	0,39
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>32,9</b>	<b>21,3</b>	<b>77,4</b>	<b>632,9</b>	<b>0,31</b>	<b>566,55</b>	<b>19,5</b>	<b>332,56</b>	<b>155,52</b>	<b>657,4</b>	<b>4,78</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>32,9</b>	<b>21,3</b>	<b>77,4</b>	<b>632,9</b>	<b>0,31</b>	<b>566,55</b>	<b>19,5</b>	<b>332,56</b>	<b>155,52</b>	<b>657,4</b>	<b>4,78</b>

### Пятница, 1 неделя

#### Завтрак

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	27,49	0,55	142,52	16,94	103,18	0,35
54-1т	Запеканка из творога	130	25,7	9,3	18,8	261,1	0,05	44,3	0,25	194,07	28,11	251,92	0,74

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>24,2</b>	<b>11,5</b>	<b>67,9</b>	<b>469,6</b>	<b>0,2</b>	<b>54,19</b>	<b>10,93</b>	<b>349,12</b>	<b>80,5</b>	<b>362,24</b>	<b>5,31</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>525</b>	<b>24,2</b>	<b>11,5</b>	<b>67,9</b>	<b>469,6</b>	<b>0,2</b>	<b>54,19</b>	<b>10,93</b>	<b>349,12</b>	<b>80,5</b>	<b>362,24</b>	<b>5,31</b>

### Понедельник, 2 неделя

#### Завтрак

54-12з	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9	0,03	560,17	3,23	17,61	22,99	37,46	0,65
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-29м	Фрикадельки из говядины	105	14,4	12,8	7,1	200,7	0,05	8,51	0	19,53	16,49	133,72	1,95
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0,17	0,02	64,18	2,18	4,09	0,42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	3,3	17,1	0,02	0	0	3,5	4,7	15,8	0,39
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>23,3</b>	<b>22,3</b>	<b>64,3</b>	<b>550,8</b>	<b>0,18</b>	<b>587,21</b>	<b>3,25</b>	<b>214,65</b>	<b>56,35</b>	<b>244,77</b>	<b>4,36</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>23,3</b>	<b>22,3</b>	<b>64,3</b>	<b>550,8</b>	<b>0,18</b>	<b>587,21</b>	<b>3,25</b>	<b>214,65</b>	<b>56,35</b>	<b>244,77</b>	<b>4,36</b>

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	32,97	0,77	185,97	34,95	167,86	0,51
54-6о	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	0,03	93,6	0	29,04	6,26	100,22	1,31
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535</b>	<b>17,8</b>	<b>11,2</b>	<b>75</b>	<b>471</b>	<b>0,24</b>	<b>85,54</b>	<b>11,07</b>	<b>311,69</b>	<b>85,03</b>	<b>355,22</b>	<b>5,93</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>535</b>	<b>17,8</b>	<b>11,2</b>	<b>75</b>	<b>471</b>	<b>0,24</b>	<b>85,54</b>	<b>11,07</b>	<b>311,69</b>	<b>85,03</b>	<b>355,22</b>	<b>5,93</b>

### Среда, 2 неделя

#### Завтрак

54-16з	Винегрет с растительным масло	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	72,89	2,26	12,1	9,66	21,4	0,41
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,14	27,26	9,54	26,19	44,56	230,74	3,44
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27,5</b>	<b>27,5</b>	<b>48,9</b>	<b>552,1</b>	<b>0,25</b>	<b>113,44</b>	<b>12,32</b>	<b>197,61</b>	<b>97,09</b>	<b>403,53</b>	<b>5,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27,5</b>	<b>27,5</b>	<b>48,9</b>	<b>552,1</b>	<b>0,25</b>	<b>113,44</b>	<b>12,32</b>	<b>197,61</b>	<b>97,09</b>	<b>403,53</b>	<b>5,91</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	122,25	34,78	40,39	15,18	30,31	0,55
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,9	0	124,95	69,91	215	4,45
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3	0,08	19,56	0,16	40,44	41,3	188,59	0,88
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	7	9,4	31,6	0,78
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>33</b>	<b>10,5</b>	<b>71,5</b>	<b>512,8</b>	<b>0,61</b>	<b>143,01</b>	<b>34,98</b>	<b>282,86</b>	<b>142,42</b>	<b>485,68</b>	<b>7,61</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>33</b>	<b>10,5</b>	<b>71,5</b>	<b>512,8</b>	<b>0,61</b>	<b>143,01</b>	<b>34,98</b>	<b>282,86</b>	<b>142,42</b>	<b>485,68</b>	<b>7,61</b>

#### Пятница, 2 неделя

##### Завтрак

54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,01	0,91	3,04	25,61	14,6	28,68	0,93
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	8,34	10,91	62,08	33,33	108,62	1,18
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	286,32	1,31	34,93	54,51	112,34	1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0	0	7	9,4	31,6	0,78
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0	0	4	2,8	13	0,22
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,7</b>	<b>15,4</b>	<b>60,1</b>	<b>470</b>	<b>0,26</b>	<b>295,95</b>	<b>16,42</b>	<b>200,62</b>	<b>119,2</b>	<b>302,76</b>	<b>4,88</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>22,7</b>	<b>15,4</b>	<b>60,1</b>	<b>470</b>	<b>0,26</b>	<b>295,95</b>	<b>16,42</b>	<b>200,62</b>	<b>119,2</b>	<b>302,76</b>	<b>4,88</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	г	г	г	г	ккал	мг	мкг	рет. мг	мг	мг	мг	мг
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>556,5</b>	<b>24,1</b>	<b>16,87</b>	<b>68,3</b>	<b>521,03</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>19,21</b>	<b>271,55</b>	<b>112,67</b>	<b>380,81</b>	<b>5,64</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>556,5</b>	<b>24,1</b>	<b>16,9</b>	<b>68,3</b>	<b>521</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>271,6</b>	<b>112,7</b>	<b>380,8</b>	<b>5,6</b>