

Утверждаю: Приказ от 31.08.22 г № 40/1

Директор МБОУ Быркинской СОШ



И.А. Ретина



**Примерное перспективное меню школьных завтраков на 12 дней
для детей 11-17 лет
МБОУ Быркинская СОШ на 2022-2023 учебный год**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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														
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
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	3,16	0,40	19,32	94,00	0,05			0,52	68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (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, блюдо	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														
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
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
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		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	128,25	4	443,68	522,65	71,47	4,87

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	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														
Среда-1														
Завтрак														
232М\330М\ссж	Рыба запечённая	100	13,31	9,53	5,82	162,51	0,13	0,78	40,92	2,47	57,53	182,62	25,03	0,5
145М	Картофель, тушёный 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
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (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	26,747	26,655	98,651	689,47	0,46	41,657	79,32	9,389	186,029	386,708	118,403	4,273

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														
Четверг-1														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,90	12,00	0,05	4,90		0,01	1,70	30	14	0,50
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
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	0,40	42,80	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (груши)	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
Итого за Завтрак		847	57,48	24,40	133,9	855,35	0,75	17,78	133,73	3,98	158,06	714,84	291,91	13,91

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														
Пятница-1														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	100	0,70	0,01	1,90	12,00	0,05	4,90		0,01	1,70	30	14	0,50
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
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
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 (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		777	33,57	21,77	130,97	750,92	0,368	49,13	18,40	3,67	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 1														
Суббота -1														
Завтрак														
	Масло сливочное	20	0,16	16,50	0,16	149,60			60,00	0,20	2,40	3,80		0,04
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
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	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
	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
	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, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	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
	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
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
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	669,50	0,24	33,30	21,45	3,22	117,67	367,99	94,68	5,30

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	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														
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	3,12	1,91	11,99	79,74	0,072	66,128	9,60	0,28	72,24	54,36	27,70	1,09
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	26,52	16,32	108,92	589,13	0,36	209,448	105,72	1,28	715,82	529,18	142,21	8,27

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	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	93,3	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
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
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
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	628,06	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														
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
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
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		690	34,85	27,81	131,13	810,83	0,27	21,74	27,78	23,22	227,31	481,77	111,54	8,40

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														
Суббота-2														
Завтрак														
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	250	9,97	10,23	54,26	350,6	0,27	0,71	41,87	0,30	173,41	251,42	66,76	2,01
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,18	0,07	14,87	64,54		55,55	45,38	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	53,50	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	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
	Фрукты (апельсины)	100	0,28	0,28	27,15	42	0,03	4,60		0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
Итого за Завтрак		640	20,44	14,78	168,08	672,54	0,42	61,74	96,63	1,30	284,21	364,56	88,18	5,05