

Утверждаю: Приказ от 31.08.22 г №40/1  
Директор МБОУ Быркинской СОШ



И.А. Репина



**Примерное перспективное меню школьных завтраков на 12 дней  
для детей 7-11 лет  
МБОУ Быркинская СОШ на 2022-2023 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
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/ссж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
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	0,4	19,32	94,00	0,05			0,52	68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (яблоко)	100	0,9	0,7	4,0	42,0	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>587</b>	<b>21,94</b>	<b>19,11</b>	<b>76,35</b>	<b>583,07</b>	<b>0,20</b>	<b>17,53</b>	<b>19,00</b>	<b>2,94</b>	<b>111,40</b>	<b>308,90</b>	<b>69,45</b>	<b>6,38</b>

№ 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
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
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 (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>28,95</b>	<b>19,56</b>	<b>110,66</b>	<b>670,60</b>	<b>0,27</b>	<b>91,12</b>	<b>95,35</b>	<b>2,94</b>	<b>285,45</b>	<b>355,10</b>	<b>53,11</b>	<b>3,65</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Среда-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
232М\330М\ссж	Рыба запечённая	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
145М	Картофель, тушеный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215
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 (бананы)	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0	0,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>574</b>	<b>22,555</b>	<b>19,215</b>	<b>86,295</b>	<b>554,60</b>	<b>0,36</b>	<b>31,925</b>	<b>65,15</b>	<b>6,665</b>	<b>163,155</b>	<b>325,11</b>	<b>82,865</b>	<b>3,585</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Четверг-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
288М	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
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 (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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>637</b>	<b>43,31</b>	<b>17,18</b>	<b>106,65</b>	<b>625,02</b>	<b>0,49</b>	<b>12,72</b>	<b>94,80</b>	<b>1,63</b>	<b>140,28</b>	<b>489,34</b>	<b>183,20</b>	<b>9,95</b>

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	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Пятница-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>587</b>	<b>25,90</b>	<b>16,07</b>	<b>106,45</b>	<b>568,24</b>	<b>0,27</b>	<b>44,48</b>	<b>12</b>	<b>2,70</b>	<b>140,23</b>	<b>273,81</b>	<b>53,43</b>	<b>4,30</b>

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	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>														
<b>Суббота -1</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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"	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
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
	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
	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
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>770</b>	<b>16,38</b>	<b>27,51</b>	<b>122,09</b>	<b>739,18</b>	<b>0,29</b>	<b>93,38</b>	<b>138,63</b>	<b>1,48</b>	<b>254,04</b>	<b>284,63</b>	<b>61,88</b>	<b>4,74</b>

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
	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	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
302М/ссж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
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
	Масло сливочное	20	0,16	16,50	0,16	149,60			60,00	0,20	2,40	3,80		0,04
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>527</b>	<b>21,71</b>	<b>31,26</b>	<b>95,67</b>	<b>642,96</b>	<b>0,17</b>	<b>12,55</b>	<b>73,99</b>	<b>2,21</b>	<b>102,94</b>	<b>272,35</b>	<b>74,32</b>	<b>3,82</b>

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Вторник -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
280К\ссж	Капуста тушённая	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58		1,77	2,46	113,08	25,42	1,88
321М\ссж	С говядиной	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
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)	100	0,9	0,7	4,0	42,0	0,03	10			16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>28,56</b>	<b>21,04</b>	<b>85,50</b>	<b>557,79</b>	<b>0,25</b>	<b>96,70</b>	<b>55,62</b>	<b>2,21</b>	<b>439,88</b>	<b>450,16</b>	<b>110,21</b>	<b>7,08</b>

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Среда-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
288М	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>41,55</b>	<b>13,57</b>	<b>102,60</b>	<b>658,85</b>	<b>0,30</b>	<b>64,24</b>	<b>141,65</b>	<b>1,84</b>	<b>117,49</b>	<b>332,19</b>	<b>80,61</b>	<b>3,80</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Четверг -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Помидоры порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>637</b>	<b>28,42</b>	<b>20,04</b>	<b>145,72</b>	<b>651,18</b>	<b>0,43</b>	<b>15,50</b>	<b>24,00</b>	<b>2,39</b>	<b>127,67</b>	<b>426,45</b>	<b>181,15</b>	<b>9,35</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Пятница-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
	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
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>33,59</b>	<b>26,79</b>	<b>118,01</b>	<b>743,93</b>	<b>0,26</b>	<b>21,74</b>	<b>23,11</b>	<b>23,34</b>	<b>225,43</b>	<b>454,74</b>	<b>102,65</b>	<b>8,22</b>

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
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>														
<b>Суббота-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
177М/ссж	Каша пшеничная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
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	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	112,24	0,03	4,60		0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18,44</b>	<b>12,74</b>	<b>155,75</b>	<b>666,21</b>	<b>0,37</b>	<b>56,05</b>	<b>83,73</b>	<b>1,22</b>	<b>249,20</b>	<b>314,19</b>	<b>74,74</b>	<b>4,63</b>