

Утверждаю

Директор МБОУ Быркинской СОШ

\_\_\_\_\_ И.А. Репина

**Примерное перспективное меню школьных завтраков на 12 дней  
для детей 11-17 лет  
МБОУ Быркинская СОШ на 2023-2024 учебный год**







<b>Завтрак</b>														
<b>280К\ссж</b>	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
<b>321М\ссж</b>	С говядиной	120	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
<b>15М</b>	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
<b>382М\ссж</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>750</b>	<b>27,31</b>	<b>16,80</b>	<b>97,22</b>	<b>609,07</b>	<b>0,378</b>	<b>225,98</b>	<b>108,16</b>	<b>1,35</b>	<b>779,42</b>	<b>542,77</b>	<b>149,15</b>	<b>8,55</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 2</b>														
<b>Среда-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>52,62</b>	<b>17,95</b>	<b>122,71</b>	<b>822,68</b>	<b>0,378</b>	<b>65,38</b>	<b>170,98</b>	<b>2,42</b>	<b>132,69</b>	<b>424,43</b>	<b>93,30</b>	<b>4,81</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 2</b>														
<b>Четверг -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
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>847</b>	<b>38,95</b>	<b>28,76</b>	<b>177,38</b>	<b>900,35</b>	<b>0,67</b>	<b>36,23</b>	<b>40</b>	<b>5,89</b>	<b>154,35</b>	<b>528,06</b>	<b>293,58</b>	<b>14,57</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 2</b>														
<b>Пятница-2</b>														

<b>Завтрак</b>														
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
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
	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
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>690</b>	<b>34,85</b>	<b>28,82</b>	<b>131,13</b>	<b>810,83</b>	<b>0,27</b>	<b>21,74</b>	<b>27,78</b>	<b>23,22</b>	<b>227,31</b>	<b>481,77</b>	<b>111,54</b>	<b>8,40</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 2</b>														
<b>Суббота-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	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
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	53,50	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Апельсины	100	0,28	0,28	27,15	42	0,03	4,60		0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20,44</b>	<b>14,78</b>	<b>168,08</b>	<b>672,54</b>	<b>0,42</b>	<b>61,74</b>	<b>96,63</b>	<b>1,30</b>	<b>284,21</b>	<b>364,56</b>	<b>88,18</b>	<b>5,05</b>