

Утверждаю:
Директор МБОУ Быркинской СОШ
_____ И.А. Репина

**Примерное перспективное меню школьных завтраков на 10 дней
для детей 6-11 лет
МБОУ Быркинская СОШ на 2023-2024 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														
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
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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,05			0,52	68,00	54,93	4,80	0,48
	Яблоко	100	0,9	0,7	4,0	47,0	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		587	21,94	19,11	76,35	588,07	0,20	17,53	19,00	2,94	111,40	308,90	69,45	6,38

№ 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														
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
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
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
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
Итого за Завтрак		575	28,95	19,56	110,66	670,6	0,27	91,12	95,35	2,94	285,45	355,10	53,11	3,65

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														
145М	Картофель, тушенный 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
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
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	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		574	22,555	19,215	86,295	554,6	0,36	31,925	65,15	6,665	163,155	325,11	82,865	3,585

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														
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
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
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
	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
	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		637	43,31	17,18	106,65	624,03	0,49	12,72	94,80	1,63	140,28	489,34	183,20	9,95

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
НЕДЕЛЯ 1														
Пятница-1														
Завтрак														
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
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
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
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
Итого за Завтрак		587	25,90	16,07	106,45	569,24	0,27	44,48	12	2,70	140,23	273,81	53,43	4,30

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	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
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
	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
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
Итого за Завтрак		527	21,71	31,26	95,67	642,96	0,17	12,55	73,99	2,21	102,94	272,35	74,32	3,82

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	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
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
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
Итого за Завтрак		575	28,56	21,04	85,50	557,79	0,25	96,70	55,62	2,21	439,88	450,16	110,21	7,08

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	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
Итого за Завтрак		560	41,55	13,57	102,60	658,85	0,30	64,24	141,65	1,84	117,49	332,19	80,61	3,80

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	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
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
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
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		637	28,42	20,04	145,72	651,18	0,43	15,50	24,00	2,39	127,67	426,45	181,15	9,35

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														
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
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
	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 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		590	33,79	26,39	110,81	711,43	0,27	44,74	23,11	23,4	236,43	455,24	100,15	5,02