

Утверждаю:

Директор МБОУ Быркинской СОШ


И.А. Ресина



Примерное перспективное меню школьных завтраков на 12 дней

для детей 12 -16 лет

МБОУ Быркинская СОШ на 2024-2025 учебный год.

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	3,91	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	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	27,31	16,80	97,22	609,07	0,378	225,98	108,16	1,35	779,42	542,77	149,15	8,55

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														
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	93,30	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
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
Итого за Завтрак		847	38,95	28,76	177,38	900,35	0,67	36,23	40	5,89	154,35	528,06	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														
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
Итого за Завтрак		690	34,85	28,82	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
	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
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