

Утверждаю:
 Директор
 МОУ "СОШ д. Абрамовское им. И. Н. Самохина"
 В. Н. Масленникова
 2023 год



Десятидневное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов (завтрак) на 2023-2024 учебный год

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
333	Макароны с сыром	150/15/7	16,9	21	63,5	255,0	0,1	0,5	0,3		188,5	192,1	30,6	2
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,2	2	0	0	15,3	23,2	12,3	2,1
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
7	Колбаса п/к порциями	030	3,9	9,0	0,9	100,2					4,2	30	3,6	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
353	Кондитерские изделия (сушки)	60	6,5	0,8	41,3	199								
Итого за Завтрак			30,0	30,3	136,7	752,2	0,3	9,1	0,3	0,5	219,1	281,4	60,8	5,2
Итого за день			30,0	30,3	136,7	752,2	0,3	9,1	0,3	0,5	219,1	281,4	60,8	5,2

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
344	Омлет с сосисками	150	16	31,1	2,9	358,5		0,1	0,1		125,7	359,8	35,4	4,0
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
5	Сыр порциями	30	8,0	8,0	8,2	108	0,13	0,04	1,6	0,16	4	3,2	0,4	0,3
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,2	2	0	0	15,3	23,2	12,3	2,1
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
353	Кондитерские изделия(Сухари)	60	5,2	6,8	40,0	244								
Итого за Завтрак			31,9	46,2	82,1	908,1	0,4	8,8	1,7	0,7	156,5	422,3	62,4	7,2
Итого за день			31,9	46,2	82,1	908,1	0,4	8,8	1,7	0,7	156,5	422,3	62,4	7,2

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
161.03	Каша молочная жидкая рисовая с вареньем	200/20	2,2	8,2	34,3	226	0,0	7,8	1,0	2	20,0	0,6	36,0	0,8
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	1,3			133,3	111	26	2,0
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
7	Колбаса п/к порциями	030	3,9	9,0	0,9	100,2					4,2	30	3,6	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
353	Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)	60	18,0	4,8	35,4	321								
Итого за Завтрак			31,4	27,3	118,9	975,2	0,1	15,6	1,0	2,5	168,6	177,8	79,5	3,8
Итого за день			31,4	27,3	118,9	975,2	0,1	15,6	1,0	2,5	168,6	177,8	79,5	3,8

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	Творожная запеканка	150	23	20,0	20,6	358,5	0,1	0,4	0,2		118,0	170,4	19,9	0,7
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,2	2	0	0	15,3	23,2	12,3	2,1
0.02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
5	Сыр порциями	30	8,0	8,0	8,2	108	0,13	0,04	1,6	0,16	4	3,2	0,4	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
353	Кондитерские изделия (кексы)	60	6,4	3,0	20,5	135								
Итого за Завтрак			40,1	31,3	80,3	799,8	0,5	9,1	1,8	0,7	148,8	232,9	46,9	3,9
Итого за день			40,1	31,3	80,3	799,8	0,5	9,1	1,8	0,7	148,8	232,9	46,9	3

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
161.08	Каша молочная "Дружба"	200	6,0	4,8	21,8	155,0	0,1	1,4		0,264	167,2	159,2	27,4	0,9
693	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	1,3			133,3	111	26	2,0
0.02	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
7	Колбаса п/к порциями	030	3,9	9,0	0,9	100,2					4,2	30	3,6	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
353	Кондитерские изделия (вафли)	60	4,2	16,8	36,0	309								
Итого за Завтрак			21,4	35,9	107,0	892,2	0,1	9,2	0,0	0,8	315,8	336,4	70,8	3,9
Итого за день			21,4	35,9	107,0	892,2	0,1	9,2	0,0	0,8	315,8	336,4	70,8	3,9

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
332	Макаронные изделия отварные	180	9,7	11,1	38,3	293,4	0,2		0,4		95	130,0	24,3	2,6
413	Сосиски отварные	80	8,8	19,2	1,3	219,0					35	160,6	20,2	1,8
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
5	Сыр порциями	030	8,0	8,0	8,2	108	0,13	0,04	1,6	0,16	4	3,2	0,4	0,3
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,2	2	0	0	15,3	23,2	12,3	2,1
353	Кондитерские изделия (зефир)	60	7,2	0,1	48,0	180,0								
Итого за Завтрак			36,3	38,6	125,6	931,4	0,6	6,7	2,0	0,7	158,8	351,8	70,4	7,3
Итого за день			36,3	38,6	125,6	931,4	0,6	6,7	2,0	0,7	158,8	351,8	70,4	7,3

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: вторник

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340	Омлет	150	15,0	25,1	2,9	299	0,1	0,2	254,8	0,56	90,3	199,2	15,2	2,2
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,2	2	0	0	15,3	23,2	12,3	2,1
299	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
7	Колбаса п/к	30	3,9	9,0	0,9	100,2					4,2	30	3,6	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
353	Кондитерские изделия (конфеты желейные)	60	0,8	4,9	41,6	215								
Итого за Завтрак			22,4	39,3	76,4	812,1	0,3	8,8	254,8	1,1	120,9	288,5	45,4	5,4
Итого за день			22,4	39,3	76,4	812,1	0,3	8,8	254,8	1,1	120,9	288,5	45,4	4,1

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: среда

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
161.02	Каша молочная жидкая манная с вареньем	150/20	2	6	28	183,0	0,1	1,1	0,1		121	99,5	17,2	0,4
693	Какао	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	1,3			133,3	111	26	2,0
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
5	Сыр порциями	030	8,0	8,0	8,2	108	0,13	0,04	1,6	0,16	4	3,2	0,4	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
353	Кондитерские изделия (мармелад)	060	0,0	0,2	39,6	148								
Итого за Завтрак			17,6	19,7	124,4	766,6	0,3	9,0	1,7	0,7	269,8	249,9	57,5	3,4
Итого за день			17,6	19,7	124,4	766,6	0,3	9,0	1,7	0,7	269,8	249,9	57,5	3,4

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: четверг

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
362	Пудинг из творога	150	20,0	16,0	31,0	355,5	0,0	0,8	108,0	1,6	236,4	342,0	41,4	1,7
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	0,2	2	0	0	15,3	23,2	12,3	2,1
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
7	Колбаса п/к порциями	30	3,9	9,0	0,9	100,2					4,2	30	3,6	0,3
353	Кондитеские изделия (конфеты желейные)	60	0,8	4,9	41,6	215								
Итого за Завтрак			27	30	103	802	0	7	108	2	265	430	70	5
Итого за день			27	30	103	802	0	7	108	2	265	430	70	5

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: завтраки 1-4 кл

День: пятница

Сезон: завтраки 1-4 кл

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
161.04	Каша геркулесовая(вязкая)с маслом	200	6,0	11,2	26,4	238,0	0,2	2,1	32,0	0,86	222	315,4	72,6	2,1
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	1,3			133,3	111	26	2,0
0.02	Хлеб пшеничный	030	2,3	0,2	14,6	71,0	0,04	4,5	0	0,52	9	34,8	13,2	0,4
5	Сыр	030	8,0	8,0	8,2	108	0,13	0,04	1,6	0,16	4	3,2	0,4	0,3
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	67		2			1,9	1,3	1,1	0,3
353	Кондитерские изделия (пастила)	50	1,6	0,0	39,3	164								
Итого за Завтрак			22,9	24,5	122,2	838,3	0,4	10,0	33,6	1,5	370,4	465,8	112,9	2,6
Итого за день			22,9	24,5	122,2	838,3	0,4	10,0	33,6	1,5	370,4	465,8	112,9	2,6