УТВЕРЖДАЮ
директор школы
_____ М. В. Шерстнёва
Приказ № 80 от 04.08 2023 г.

Меню горячих завтраков
для обучающихся МБОУ Первомайской СОШ им. А. С. Ерёмина

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Срок действия: с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

Неделя 1
Понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-15м	Плов из булгура с курицей	230	22.6	10	44.6	359.1	0.15	0.11	210.35	0	1.25	379.25	446.39	38	158.8	299.45	2.55	50.93	14.02	93.78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак		500	27.8	10.7	80.7	530.9	0.24	0.15	210.65	0	1.29	762.53	577.85	122.58	182.33	380.03	4.89	52.21	25.69	99.58
Итого за день		500	27.8	10.7	80.7	530.9	0.24	0.15	210.65	0	1.29	762.53	577.85	122.58	182.33	380.03	4.89	52.21	25.69	99.58

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1т	Запеканка из творога	170	33.6	12.1	24.5	341.4	0.07	0.36	57.93	0.18	0.33	205.47	180.68	253.78	36.76	329.43	0.97	32.66	44.33	56.25
54-9соус	Соус клюквенный	50	0	0	5.8	23.3	0	0	0	0	0.3	0.14	5.25	15.09	0.65	1.48	0.04	0	0	0.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	3	7.25
Итого за Завтрак		500	44.1	16.4	77.4	633.5	0.22	0.56	75.18	0.18	1.31	688.06	526.26	457.05	92.83	541.09	3.82	45.96	58.89	102.25
Итого за день		500	44.1	16.4	77.4	633.5	0.22	0.56	75.18	0.18	1.31	688.06	526.26	457.05	92.83	541.09	8.71	45.96	58.89	102.25

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.05	0.14	27.56	0.07	0.55	278.7	151.19	141.02	24	117.84	0.35	41.94	5.24	33.94
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9	0.05	0.07	26	0	13	40.3	452.4	10.4	54.6	36.4	0.78	0.07	1.3	2.86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Завтрак		630	18.8	16.2	87.9	570.5	0.2	0.34	131.94	0.36	14.92	945.86	770.92	500.92	113.36	386.16	3.81	43.3	22.58	43.3
Итого за день		630	18.8	16.2	87.9	570.5	0.2	0.34	131.94	0.36	14.92	945.86	770.92	500.92	113.36	386.16	12.52	43.3	22.58	43.3

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	0.14	0.11	259.68	0	11.25	281.38	738.57	32.19	93.35	192.51	2.13	42.97	17.04	156.36
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7	0.04	0.03	6.5	0	13	33.8	361.4	20.8	11.7	14.3	2.86	2.6	0.39	10.4
Итого за Завтрак		600	30.4	11.1	71.1	506	0.3	0.3	279.47	0	24.77	736.33	1394.65	219.81	155.42	387	7.66	55.85	30.86	192.56
Итого за день		600	30.4	11.1	71.1	506	0.3	0.3	279.47	0	24.77	736.33	1394.65	219.81	155.42	387	20.18	55.85	30.86	192.56

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	0.05	0.12	107.18	0.02	0.45	107.79	262.8	63.48	20.53	151.81	2.03	16.51	0.18	60.73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак		520	28.4	22.5	74.4	614.8	0.35	0.28	126.67	0.11	0.49	640.52	613.62	194.68	164.22	413.38	8.42	40.07	15.37	82.59
Итого за день		520	28.4	22.5	74.4	614.8	0.35	0.28	126.67	0.11	0.49	640.52	613.62	194.68	164.22	413.38	28.6	40.07	15.37	82.59

Неделя 2
Понедельник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223	0.07	0.03	20.81	0.1	0	168.91	60.97	119.94	8.15	46.13	0.83	23.53	0.07	13.51
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.97	228.85	32.98	64.05	143.72	1.37	17.09	18.39	102.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3	0.01	0.01	64.08	0.02	1.34	6.17	70.97	4.61	6.12	11.93	0.25	0.9	0.22	4.51
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак		590	31.9	11.9	91.4	599.8	0.24	0.15	91.57	0.12	3.13	769.91	501.72	243.03	102.58	283.7	4.83	42.81	30.37	126.82
Итого за день		590	31.9	11.9	91.4	599.8	0.24	0.15	91.57	0.12	3.13	769.91	501.72	243.03	102.58	283.7	33.43	42.81	30.37	126.82

Вторник
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	20.76	7.24	27.19
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6	0.13	0.13	29.16	0.17	0.29	238.63	244.61	26.36	23.9	160.75	0.74	57.81	34.04	350.11
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2	0	0.01	7.23	0.03	0.34	4.95	11.42	4.11	1.14	4.74	0.15	0.7	0.17	2.89
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Итого за Завтрак		570	27.7	14	83.3	570.1	0.25	0.2	55.05	0.29	0.67	779.66	434.04	221.7	72.16	318.64	3.72	80.55	53.12	385.99
Итого за день		570	27.7	14	83.3	570.1	0.25	0.2	55.05	0.29	0.67	779.66	434.04	221.7	72.16	318.64	37.15	80.55	53.12	385.99

Среда
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-1о	Омлет натуральный	170	14.4	20.4	3.7	255.6	0.07	0.46	207.16	2.47	0.34	282.91	204.09	124.1	18.98	229.69	2.37	47.21	29.53	70.98
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак		500	25	24.1	48.1	508.7	0.24	0.64	238.45	2.47	3.26	868.22	548.07	301.48	80.31	442.24	5.41	57.49	43.65	96.78
Итого за день		500	25	24.1	48.1	508.7	0.24	0.64	238.45	2.47	3.26	868.22	548.07	301.48	80.31	442.24	42.56	57.49	43.65	96.78

Четверг
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183	0.08	0.1	49.49	0	34.03	281.72	638.62	87.72	74.06	147.93	1.86	41.48	12.64	100.51
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3	0.06	0.07	28	0	14	43.4	487.2	11.2	58.8	39.2	0.84	0.07	1.4	3.08
Итого за Завтрак		610	24.1	9.7	76.1	488.2	0.23	0.21	77.87	0	49.19	708.98	1266.75	184.42	157.12	269.05	5.08	42.84	25.73	110.09
Итого за день		610	24.1	9.7	76.1	488.2	0.23	0.21	77.87	0	49.19	708.98	1266.75	184.42	157.12	269.05	47.64	42.84	25.73	110.09

Пятница
Завтрак

№ рецептуры	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4725.98	0.02	12.41	562.44	249.56	50.4	17.81	276.03	5.74	73.93	32.93	220.41
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за Завтрак		520	25	21.9	62.6	547.7	0.42	1.82	4750.08	0.11	22.65	1107.5	1005.85	174.47	69.57	441.08	9.11	103.67	45.38	269
Итого за день		520	25	21.9	62.6	547.7	0.42	1.82	4750.08	0.11	22.65	1107.5	1005.85	174.47	69.57	441.08	56.75	103.67	45.38	269