

Приложение №1

**УТВЕРЖДАЮ**

**Приказ № 78 от «30» августа 2024 г.**

Директор МБОУ Засижьевской СШ

\_\_\_\_\_ Л.Ф.Пчелка

**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся  
МБОУ Засижьевской СШ на 2024 – 2025 учебный год (завтрак)**

№ тех. кар-ты	День / наименование блюда	Выход	Ккал	Пищевые (г) вещества			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	<b>1-ый день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
325	Каша геркулесовая на молоке	250	372,5	9,93	17,68	42,95	183,7	86,4	316,8	2,5	0,08	0,33	0,25	1,5
426	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>636,03</b>	<b>16,98</b>	<b>29,77</b>	<b>82,36</b>	<b>341,77</b>	<b>110,77</b>	<b>459,11</b>	<b>3,28</b>	<b>24,52</b>	<b>0,42</b>	<b>0,46</b>	<b>3,09</b>

		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
	<b>2-ой день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
360	Сырники с морковью, молоком сгущенным	220/30	616	32,22	23,96	68,28	450,64	81,36	510,1	1,82	0,14	0,18	0,68	3,3
422	Кофейный напиток с молоком	200	210	2,8	3,2	44,62	120,8	14	90	0,18	0,02	0,04	0,14	1,3
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>970,93</b>	<b>37,99</b>	<b>35,71</b>	<b>134,73</b>	<b>577,31</b>	<b>98,39</b>	<b>617,85</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,25</b>	<b>0,84</b>	<b>4,6</b>

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	<b>3-ий день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
364	Омлет из яиц	160	316,1	16,01	26,68	2,96	120,93	20,24	264,63	2,96	0,38	0,09	0,58	0,55
	Банан	100	96	2,00	1,0	42,0	6	74	89	0,01	0,1	0	0	10
434	Чай с лимоном	200	118	0,52	0,1	30,44	16,1	10,48	19,56	1,8	0	0	0,02	5,8
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<b>Итого</b>		<b>510</b>	<b>675,03</b>	<b>21,5</b>	<b>36,33</b>	<b>97,23</b>	<b>148,9</b>	<b>107,75</b>	<b>390,94</b>	<b>5,07</b>	<b>0,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,62</b>	<b>16,35</b>

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	<b>4-ый день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
68	Каша молочная «Дружба»	250	330	7,33	15,05	41,45	156,55	45,4	190,83	0,98	0,08	0,15	0,2	1,53
422	Кофейный напиток с молоком	200	210	2,8	3,2	44,62	120,8	14	90	0,18	0,02	0,04	0,14	1,3
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>684,93</b>	<b>13,10</b>	<b>26,80</b>	<b>107,90</b>	<b>283,22</b>	<b>62,43</b>	<b>298,58</b>	<b>1,46</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>	<b>0,36</b>	<b>2,83</b>

		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
	<b>5-ый день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
279	Оладьи с маслом сливочным	220/30	766	16,06	38,54	87,36	166,58	36,4	229,28	1,76	0,26	0,26	0,3	1,46
426	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>952,93</b>	<b>21,50</b>	<b>46,78</b>	<b>118,03</b>	<b>307,99</b>	<b>57,13</b>	<b>348,66</b>	<b>2,36</b>	<b>24,67</b>	<b>0,32</b>	<b>0,48</b>	<b>2,90</b>

		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
	<b>6-ой день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
360	Сырники с морковью, молоком сгущенным	220/30	616	32,22	23,96	68,28	450,64	81,36	510,1	1,82	0,14	0,18	0,68	3,3
434	Чай с лимоном	200	118	0,52	0,1	30,44	16,1	10,48	19,56	1,8	0	0	0,02	5,8
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>878,93</b>	<b>35,71</b>	<b>32,61</b>	<b>120,55</b>	<b>472,61</b>	<b>94,87</b>	<b>547,41</b>	<b>3,92</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,72</b>	<b>9,10</b>

		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
	<b>7-ой день</b>													
	<b>Завтрак</b>													
364	Омлет из яиц	160	316,1	16,01	26,68	2,96	120,93	20,24	264,63	2,96	0,38	0,09	0,58	0,55
	Яблоко	100	64,05	0,6	0,6	15	24	13,5	16,5	0	0,03	0	0,03	15
422	Кофейный напиток с молоком	200	210	2,8	3,2	44,62	120,8	14	90	0,18	0,02	0,04	0,14	1,3
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<i><b>Итого</b></i>		<i><b>510</b></i>	<i><b>735,08</b></i>	<i><b>22,38</b></i>	<i><b>39,03</b></i>	<i><b>84,41</b></i>	<i><b>271,6</b></i>	<i><b>50,77</b></i>	<i><b>388,88</b></i>	<i><b>3,44</b></i>	<i><b>0,47</b></i>	<i><b>0,16</b></i>	<i><b>0,77</b></i>	<i><b>16,85</b></i>



		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
<b>8-ой день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
323	Каша пшениная молочная	250	397,5	10,23	16	53,08	161,4	66,53	246,93	1,78	0,08	0,28	0,2	1,5
	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>661,03</b>	<b>17,28</b>	<b>28,09</b>	<b>92,49</b>	<b>319,47</b>	<b>90,90</b>	<b>389,24</b>	<b>2,56</b>	<b>24,52</b>	<b>0,37</b>	<b>0,41</b>	<b>3,09</b>

		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C</b>
<b>9-ый день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
279	Оладьи со сливочным маслом	220/30	766	16,06	38,54	87,36	166,58	36,4	229,28	1,76	0,26	0,26	0,3	1,46
434	Чай с лимоном	200	118	0,52	0,1	30,44	16,1	10,48	19,56	1,8	0	0	0,02	5,8
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>1028,93</b>	<b>19,55</b>	<b>47,19</b>	<b>139,63</b>	<b>188,55</b>	<b>49,91</b>	<b>266,59</b>	<b>3,86</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>7,26</b>

		<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>Р</b>	<b>Fe</b>	<b>А</b>	<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
<b>10-ый день</b>														
	<b>Завтрак</b>													
132	Суп молочный с макаронными изделиями	250	402,5	14,13	14,78	52,65	390,48	66,4	340,2	0,98	0,08	0,25	0,5	4,05
	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	124,56	0,48	24,4	0,06	0,19	1,59
	Масло сливочное	10	74,8	0,1	8,25	0,08	1,2	0	1,9	0,02	0,04	0	0,01	0
	Хлеб пшеничный	40	70,13	2,87	0,3	21,75	4,67	3,03	15,85	0,28	0	0,03	0,01	0
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>666,03</b>	<b>21,18</b>	<b>26,87</b>	<b>92,06</b>	<b>548,55</b>	<b>90,77</b>	<b>482,51</b>	<b>1,76</b>	<b>24,52</b>	<b>0,34</b>	<b>0,71</b>	<b>5,64</b>