

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
	1-ый день													
	Завтрак													
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
Итого		510	636,03	16,98	29,77	82,36	341,77	110,77	459,11	3,28	24,52	0,42	0,46	3,09

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	2-ой день													
	Завтрак													
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
Итого		500	970,93	37,99	35,71	134,73	577,31	98,39	617,85	2,3	0,2	0,25	0,84	4,6

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	3-ий день													
	Завтрак													
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
Итого		510	675,03	21,5	36,33	97,23	148,9	107,75	390,94	5,07	0,52	0,12	0,62	16,35

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	4-ый день													
	Завтрак													
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
Итого		500	684,93	13,10	26,80	107,90	283,22	62,43	298,58	1,46	0,14	0,22	0,36	2,83

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	5-ый день													
	Завтрак													
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
Итого		500	952,93	21,50	46,78	118,03	307,99	57,13	348,66	2,36	24,67	0,32	0,48	2,90

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	6-ой день													
	Завтрак													
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
Итого		500	878,93	35,71	32,61	120,55	472,61	94,87	547,41	3,92	0,18	0,21	0,72	9,10

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
	7-ой день													
	Завтрак													
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>Итого</i>		<i>510</i>	<i>735,08</i>	<i>22,38</i>	<i>39,03</i>	<i>84,41</i>	<i>271,6</i>	<i>50,77</i>	<i>388,88</i>	<i>3,44</i>	<i>0,47</i>	<i>0,16</i>	<i>0,77</i>	<i>16,85</i>

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
8-ой день														
	Завтрак													
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
Итого		500	661,03	17,28	28,09	92,49	319,47	90,90	389,24	2,56	24,52	0,37	0,41	3,09

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C
9-ый день														
	Завтрак													
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
Итого		500	1028,93	19,55	47,19	139,63	188,55	49,91	266,59	3,86	0,30	0,29	0,34	7,26

		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	В2	С
10-ый день														
	Завтрак													
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
Итого		500	666,03	21,18	26,87	92,06	548,55	90,77	482,51	1,76	24,52	0,34	0,71	5,64