

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Дурновская СОШ»

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для учащихся 1-4 классов на 2024-2025 учебный год**

Номер по сборнику у рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1 день (1 неделя)														
№174\2011	Каша вязкая молочная рисовая	240	6,85	12,04	60,49	381,7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с сыром	30\10\30	8,12	11,62	20,76	219,8	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	152.94
	Итого	510	19.05	27,20	98,83	720,10	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34

2 день (1 неделя)

№ 279/2011	Тефтели мясные	100	21,4	24,7	19,38	371,6	0,00	0,00	0,00	0,00	28,8	85,5	1,46	36
№ 331\2011	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№128\2011	Картофельное пюре	160	3.3	9,76	19,18	184,38	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№379\2011	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0.12	7.36	0.00	0.02	7.5	11.7	14.7	0.84
ТПП	Йогурт 2.5%	100	5.0	2.5	38.5	37	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	119.0
	Итого	670	38,3	42,66	124,65	872,23	0.27	32.81	0.06	2.2	9.12	11.7	14.9	163.55

7

3 день (1 неделя)

№ 70\2011	Огурец в нарезке	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
№ 301\2011	Птица тушеная	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0.02	1.93	0.03	1.75	0.78	0.00	0.08	35.56
№ 331\2011	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№302\20 11	Гречка отварная рассыпчатая	160	0,6	102,65	0,99	581,38	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
ТПП	Хлеб пшеничный промышленн ого производств а	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	640	18,66	116,46	46,6	963,25	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88

4 день (1 неделя)

№ 265\2011	плов с курицей	200	16,98	9,86	46,45	302,6	0.06 0.01	0.00 1.19	0.05 0	0.024 7.94	0.96 0	0.00 0	0.08 0	9.65 0.24
тпп	Хлеб пшеничный промышленн ого производств а	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
338\2011	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	610	22,34	10,4	111,16	559,69	0.07	1.29	0.05	7.964	0.96	0.00	0.08	38.19

5 день (1 неделя)

№309\2011	Макароны отварные	160	14,03	14,96	92,68	538,41	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
№331\2011	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№268\2011	Котлета из говядины	100	17,7	16,6	18,9	286,4	0.00	0.36	0.00	2.57	0.97	0.00	0.10	7.85
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	560	37,37	34,59	153,28	1041,95	0.10	0.46	0.03	3.78	1.3	0.00	0.13	33.12

6 день (2 неделя)

№181\2011	Каша жидкая молочная манная	210	6	10,85	52,93	334	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с сыром	30\10\30	8,12	11,62	20,76	219,8	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	152.94
ТПП	Йогурт 2,5%	100	5.0	2.5	38.5	37	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	580	23,2	28,51	129,77	709,4	0.09	2.06	0.15	152.9	0.49	0.00	0.05	181.23

7 день (2 неделя)

№229\2011	Рыба тушеная в сметане с овощами	150	11,82	6,21	5,61	124,17	0.00	0.00	0.03	2.58	0.97	0.00	0.10	18.66
№128\2011	Картофельное пюре	160	3.3	9,76	19,18	184,38	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
70\2011	Огурец в нарезке	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
	Итого	640	20,53	16,51	63,96	494,54	0.15	31.5	0.06	2.7	1.91	0	0.20	18.66

8 день (2 неделя)

№ 279/2011	Тефтели мясные	100	21,4	24,7	19,38	371,6	0,00	0,00	0,00	0,00	28,8	85,5	1,46	36
№ 331\2011	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№302\2011	Гречка отварная рассыпчатая	160	0,6	102,65	0,99	581,38	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
338\2011	Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	720	28,24	130,38	78,19	1250,12	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88

9 день (2 неделя)

№175\20 11	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	200	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№ 3\2011	Бутерброд с сыром	30\10\3 0	8,12	11,62	20,76	219,8	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\20 11	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	152.94
ТПП	Йогурт 2,5%	100	5.0	2.5	38.5	37	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	570	25,87	25,15	122,77	650,81	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34

10 день (2 неделя)

№128\2011	Картофельное пюре	160	3.3	9,76	19,18	184,38	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
№288\2011	птица запеченная	100	22,7	18,82	0,07	260,5	0.03	0.64	0.00	0.00	11.71	0.00	0.9	21.83
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№ 15	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	550	37,76	37,92	95,36	729,37	172.15	0.10	0	0	0	0.95	0.02	49.23