

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ООШ п. Лытка
Афанасьевского муниципального округа
Кировской области
_____/Прищепа М.Е./
Приказ № 45/2 от «02» сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню

школьных завтраков МБОУ ООШ п. Лытка
Возрастная категория 7 - 10 лет

Сезоны: осень, зима, весна

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак 1 - 4 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
16/2012	салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60	12,42	17,1	0,33	0,02	0,03	1,04
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			24,38	26,85	72,71	625,95	213,34	142,45	4,05	0,40	0,43	7,08
итого в %			127	136	87	107	78	228	135	133	123	47
2 ДЕНЬ												
завтрак												
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
122/2012	плов из курицы	230	22,5	24,8	40,7	480	28,34	53,06	2,39	0,09	0,18	1,75
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			26,88	27,96	75,40	659,70	79,11	82,82	3,71	0,17	0,25	17,89
итого в %			140	142	90	112	29	133	124	57	71	119
3 ДЕНЬ												
завтрак												
21/2012	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	90/35	12,72	10,47	10,92	189	39,47	26,59	1,21	0,08	0,14	3,23
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36

	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		22,10	17,92	97,67	636,63	91,32	64,48	4,00	0,23	0,23	12,81
	итого в %		115	91	117	108	33	103	133	77	66	85
4 ДЕНЬ												
завтрак												
6/2012	салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,7	6,3	54,6	36,78	12,8	0,48	0,02	0,03	13,62
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
125/2012	котлета рубленая из курицы	90/5	11,25	15,93	11,43	235,8	16,41	16,9	1,34	0,06	0,07	0,3
272/2012	кофейный напиток на молоке	180	2,61	2,52	13,41	84,6	95,27	10,96	0,1	0,03	0,01	0,47
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		21,73	25,15	88,03	664,03	214,96	117,28	3,92	0,25	0,21	22,87
	итого в %		113	127	105	113	78	188	131	83	60	152
5 ДЕНЬ												
завтрак												
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,1	0,78	0,01	0,02	5,44
130/2012	картофель в молоке	150/3	3,3	4,3	17,5	124	57,53	28,12	0,93	0,1	0,12	4,48
87/2012	тефтели рыбные	90/40	20,82	18,34	16,09	313,88	32,2	22,73	0,81	0,13	0,12	3,27
279/2012	компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61,2	5,43	2,82	0,72	0,01	0,01	1,44
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
	итого за приём пищи		28,02	28,07	73,09	653,28	128,65	81,97	4,02	0,31	0,31	14,63
	итого в %		146	142	87	111	47	131	134	103	89	98
6 ДЕНЬ												
завтрак												
18/2012	салат из моркови с яблоками	60	0,54	2,04	5,04	40,2	11,48	13,86	0,47	0,02	0,02	1,26
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0
99/2012	шницель	90/40	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1	0,07	0,1	0,81

223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,016	0,016	0,8
268/2012	чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,91	31,5	0,23	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			25,53	20,53	77,11	590,83	59,87	170,46	6,29	0,33	0,27	2,87
итого в %			133	104	92	101	22	273	210	111	77	19
7 ДЕНЬ												
завтрак												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	4,8
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42	248,33	84,17	76,24	4,96	0,52	0,11	0
100/201	котлета "Здоровье"	90	13,5	10,98	7,2	182,7	34,38	25,57	1,22	0,05	0,14	0,5
278/2012	компот из сухофруктов	180	0,9	0,05	24,75	99	25,82	16,44	0,55	0,01	0,03	0,29
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за приём пищи			32,06	19,37	86,27	643,73	165,87	139,31	8,14	0,65	0,33	5,59
итого в %			167	98	103	110	60	223	271	216	93	37
8 ДЕНЬ												
завтрак												
21/2012	салат витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	22,86	11,72	0,57	0,02	0,02	8,22
131/2012	картофельное пюре	150	3,08	5,25	19,5	140	36,41	29,38	1,07	0,12	0,1	5,18
120/2012	кура отварная	90	22,23	17,19	10,35	287,1	47,34	30,24	2,42	0,08	0,11	4,46
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			29,27	25,66	64,85	606,80	120,60	88,30	4,90	0,28	0,27	20,38
итого в %			152	130	77	103	44	141	163	93	77	136
9 ДЕНЬ												
завтрак												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,96	5,4	5,46	74,4	25,5	8,92	0,61	0,02	0,02	10,5
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0

104/2012	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	90	12,6	10,98	9,09	186,3	31,98	23,89	1,03	0,07	0,14	0,11
272/2012	кофейный напиток на молоке	180	2,61	2,52	13,41	84,6	95,27	10,96	0,1	0,03	0,01	0,47
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			24,55	23,49	80,51	629,33	173,26	67,28	3,26	0,24	0,23	11,08
итого в %			128	119	96	107	63	108	109	80	66	74
10 ДЕНЬ												
завтрак												
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,1	0,78	0,01	0,02	5,44
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
99/2012	биточек	90/40	13,8	11,1	11,1	200	25,42	20,87	1	0,07	0,1	0,81
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	5,2	7	0,32	0,03	0,02	0
	хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	0,46	0,03	0,02	0
итого за приём пищи			21,29	20,12	100,39	664,03	122,69	112,25	4,48	0,23	0,23	16,09
итого в %			111	102	120	113	45	180	149	77	66	107
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %			128	128	97	110	53	156	131	91	82	100
итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %			138	111	98	107	47	185	180	115	76	75
итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %			133	119	97	108	50	171	156	103	79	88
норма 25%			19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15
норма 100%			77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00