

	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Красновской СОШ С.Н. Воропаев Приказ от 31.08.2023г. № 138</p>
--	---



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ (ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ) МЕНЮ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
МБОУ КРАСНОВСКОЙ СОШ  
(завтрак 64,30 р.)  
на 2023 -2024 учебный год**

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ Красновской СОШ Тарасовского района Ростовской области (возраст 7-10 лет).  
Завтрак (64,30) 01.09.2023**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					РЭ
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Ё	Са	Р	Mg	Fe	
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
192	Каша молочная рисовая жидкая	205,00	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,24	4,40	0,86	
16	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
13	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
	Хлеб пшеничный	40,00	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08	
403	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>10,82</b>	<b>46,18</b>	<b>48,75</b>	<b>658,99</b>	<b>0,12</b>	<b>15,99</b>	<b>266,10</b>	<b>1,22</b>	<b>390,43</b>	<b>294,64</b>	<b>47,04</b>	<b>4,90</b>	<b>177,22</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
229	Омлет натуральный запеченный с колбасой	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
22	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00

415	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
434	Булочка	40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>30ДЗ</b>	<b>29,30</b>	<b>68,02</b>	<b>658,67</b>	<b>0,55</b>	<b>8,88</b>	<b>285,66</b>	<b>3,51</b>	<b>386,76</b>	<b>561,32</b>	<b>98,49</b>	<b>5,16</b>	<b>362,24</b>
<b>День/неделя: Среда-1 *</b>															
<b>Завтрак</b>															
268	Котлета мясная	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
354	Картофельн ое пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
39	Помидоры св.порцион ные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
403	Фрукты (яблоки)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
377	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>552</b>	<b>20,28</b>	<b>17,14</b>	<b>80,92</b>	<b>561,67</b>	<b>0,35</b>	<b>40,69</b>	<b>18,30</b>	<b>2,91</b>	<b>91,60</b>	<b>294,50</b>	<b>85,24</b>	<b>5,71</b>	<b>111,06</b>
<b>День/неделя: Четверг-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
239	Запеканка творожная	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	(>>V>4
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,01	1 (>,()<<
419	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	<b>11, И</b>	<b>;;,oo</b>
16	Сыр порционны й ^	20,00	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	<),00	0,0	'il,(>0
399	Фрукты (мандарины )	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00

	Хлеб пшеничный 30	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,й	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535,00</b>	<b>31,55</b>	<b>21,43</b>	<b>69,55</b>	<b>600,39</b>	<b>0,25</b>	<b>41,07</b>	<b>137,15</b>	<b>1,74</b>	<b>578,10</b>	<b>541,35</b>	<b>89,25</b>	<b>2,35</b>	<b>/ I*,V)</b>

<b>День/неделя: Пятница-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
332	Птица отварная	80,00	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
37	Огурец свежий	30,00	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
641	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
423	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
	Хлеб пшеничный	30,00	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
434	Булочка	40,00	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530,00</b>	<b>31,01</b>	<b>24,91</b>	<b>96,77</b>	<b>738,61</b>	<b>0,71</b>	<b>8,41</b>	<b>1,60</b>	<b>5,37</b>	<b>85,47</b>	<b>481,58</b>	<b>201,84</b>	<b>9,25</b>	<b>70,34</b>

<b>День/неделя: Понедельник-2</b>															
<b>Завтрак</b>															
37	Огурец свежий	30,00	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
332	Мясо птицы отварное	80,00	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40
340	Макаронные отварные	150,00	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
419	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	<b>11, И</b>	<b>;;,00</b>
399	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515,00</b>	<b>26,65</b>	<b>17,06</b>	<b>98,81</b>	<b>652,97</b>	<b>0,50</b>	<b>6,30</b>	<b>45,70</b>	<b>2,73</b>	<b>174,46</b>	<b>450,96</b>	<b>187,35</b>	<b>6,95</b>	<b>45,40</b>

<b>День/неделя: Вторник-2</b>															
<b>Завтрак</b>															
39	Помидоры св.порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
252	Рыба отварная	100,00	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
354	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
377	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
399	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
	Хлеб пшеничный 30	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535,00</b>	<b>23,34</b>	<b>16,75</b>	<b>87,41</b>	<b>596,31</b>	<b>0,46</b>	<b>38,29</b>	<b>52,96</b>	<b>3,59</b>	<b>318,57</b>	<b>439,20</b>	<b>110,08</b>	<b>3,93</b>	<b>124,43</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>															
<b>Завтрак</b>															
641	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
	Тефтели мясные	80,00	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
	<b>Сок фруктовый</b>	200,00	-	-	20,00	90,00	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
403	Фрукты (яблоки)	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620,00</b>	<b>25,31</b>	<b>15,93</b>	<b>104,74</b>	<b>676,31</b>	<b>0,31</b>	<b>20,81</b>	<b>80,00</b>	<b>3,10</b>	<b>225,16</b>	<b>333,16</b>	<b>72,25</b>	<b>6,09</b>	<b>710,17</b>
<b>День/неделя: Четверг-2</b>															
<b>Завтрак</b>															
37	Огурец свежий	30,00	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
354	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
268	Котлета мясная	80,00	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20	
423	Чай с сахаром	200,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14

540	Булочка	40,00	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540,00</b>	<b>24,96</b>	<b>22,10</b>	<b>98,87</b>	<b>697,19</b>	<b>0,93</b>	<b>130,76</b>	<b>7923,66</b>	<b>4,17</b>	<b>319,08</b>	<b>711,55</b>	<b>134,23</b>	<b>10,76</b>	<b>8200,72</b>
<b>День/неделя: Пятница-2</b>															
<b>Завтрак</b>															
340	Макароны отварные	150,00	5,52	5,29	35,32	211,11	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
	Тефтели мясные		80,00	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20
382	Какао на молоке		200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66
	Хлеб пшеничный		40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
403	Фрукты (яблоки)		150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>620,00</b>	<b>25,37</b>	<b>23,74</b>	<b>101,48</b>	<b>735,76</b>	<b>0,31</b>	<b>20,81</b>	<b>80,00</b>	<b>3,10</b>	<b>225,16</b>	<b>333,16</b>	<b>72,25</b>	<b>6,09</b>