

Приложение 1

К приказу № 91 от 21.07.2023

Утверждаю

Директор МБОУ «Бурлыкская СОШ»

М.Ж. Сакенов

«21» июля 2023г.



Единое примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Беляевского района в 2023-2024 учебном году

Сезон осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	S		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,07	0,14	34,6	0,07	0,52	335	171	117	23	118	1,08	49	7,78	20	54-2к-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>13,</b>	<b>14,3</b>	<b>72,6</b>	<b>473,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27</b>	<b>78,9</b>	<b>0,22</b>	<b>10,7</b>	<b>514,</b>	<b>540,</b>	<b>293,</b>	<b>55</b>	<b>259,</b>	<b>5,38</b>	<b>69</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	

		4					9				65	55	2	,8	65		,4 8	,1 1	0 3, 6	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 2</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,0 1	0,0 2	0,9	0,12	3, 04	105	18 2	26	1 5	29	0,9	1 6	0, 5	0	54-13з- 2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,1 2	0,1 1	23, 8	0,0 9	10, 2	162	62 5	39	2 8	84	1,0 3	2 8	0, 7	4 3	54-11з- 2020
Котлеты из курицы	90	17, 2	3,8	12	151,8	0,0 5	0,0 6	4,7 2	0	0,4 7	158	17 2	22	4 8	108	1,0 3	1 3	1 3,	7 8	54-5м- 2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4 , 2	8,4	0,1 8	0 , 6 3	0, 1 5	3 , 1 5	54-3соус- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0, 0	0, 7	54-3гн- 2020
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,1 2	0,09	0	0	0,0 6	141 ,9	42, 3	37, 5	12 ,3	38,7	1,0 8	0	8, 64	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,0 3	0,01 4	0	0	0	60	36, 6	4,9 5	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48	0, 83	3, 6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26</b>	<b>14,1</b>	<b>67,4</b>	<b>500,5</b>	<b>0, 35 7</b>	<b>0,4 34</b>	<b>83, 7</b>	<b>0,1 04</b>	<b>13, 43</b>	<b>57 7,4</b>	<b>110 7,8</b>	<b>23 5,1 6</b>	<b>1 2 0, 6 5</b>	<b>371 ,7</b>	<b>4,8 7</b>	<b>5 1 , 1 1</b>	<b>2 4, 2 2 4</b>	<b>1 4 7, 4 5</b>	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 3</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Запеканка из творога	150	29, 7	10,7	21,6	301,3	0,0 8	0,2 4	11 74	0,2 3	2,1 2	176	27 1	140	5 0	200	1,2	2 8	1 7, 9	8 1	54-1м- 2020
Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9	0,00 2	0,00 4	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1, 8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
Чай с молоком и	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0	0,0	6,	0	0,3	20	81,	57	9,	46	0,7	4	0,	1	54-4гн-

Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,3	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,88	3,63	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,9</b>	<b>13,9</b>	<b>89,4</b>	<b>550,8</b>	<b>0,358</b>	<b>15,289</b>	<b>82,9</b>	<b>0,13</b>	<b>13,25</b>	<b>557,15</b>	<b>911,35</b>	<b>303,3</b>	<b>148,1</b>	<b>398,05</b>	<b>4,35</b>	<b>64,54</b>	<b>11,75</b>	<b>34,06</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 2</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	1	181	4,04	22	3,	156	54-4г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12	95	54-25м-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,	07	54-3гн-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,	096	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28,1</b>	<b>13,3</b>	<b>87,3</b>	<b>580,6</b>	<b>0,518</b>	<b>0,358</b>	<b>310,58</b>	<b>0,11</b>	<b>12,55</b>	<b>738,15</b>	<b>860,65</b>	<b>125,4</b>	<b>221,3</b>	<b>419,05</b>	<b>10,76</b>	<b>77,8</b>	<b>33,08</b>	<b>197,7</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 3</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	0	54-7з-2020

						5	3						5	,2 5		3	8	3		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>26,7</b>	<b>13,6</b>	<b>84,1</b>	<b>564,6</b>	<b>0,51</b>	<b>0,55</b> <b>8</b>	<b>321,</b> <b>64</b>	<b>0,46</b>	<b>22,4</b> <b>5</b>	<b>735,</b> <b>85</b>	<b>159</b> <b>4,45</b>	<b>304,</b> <b>5</b>	<b>10</b> <b>9,</b> <b>7</b>	<b>522,</b> <b>55</b>	<b>8,25</b>	<b>18</b> <b>2,</b> <b>8</b>	<b>34</b> <b>,2</b> <b>8</b>	<b>65</b> <b>1</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 5</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Запеканка из творога	150	29, 7	10,7	21,6	301,3	0,0 8	0,24	117 4	0,2 3	2,1 2	176	27 1	140	5 0	200	1,2	2 8	1 7, 9	8 1	54-1т- 2020
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,0 02	0,00 4	10	0	0,48	0,4	30, 4	2,4	1, 8	3,6	0,0 8	0	0	0	Пром.
Яблоко	100	0,6	0,1	5,3	24,5	0,0 3	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,07	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4, 5	0, 8 8	1 0	54-4гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212, 85	63, 45	56, 25	18 4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>37,</b> <b>1</b>	<b>12,6</b>	<b>73,2</b>	<b>553,9</b>	<b>0,37</b>	<b>0,52</b> <b>8</b>	<b>119</b> <b>5,9</b>	<b>0,23</b>	<b>12,9</b> <b>9</b>	<b>535,</b> <b>25</b>	<b>785,</b> <b>15</b>	<b>279,</b> <b>9</b>	<b>10</b> <b>3,</b> <b>4</b>	<b>367,</b> <b>15</b>	<b>7</b>	<b>53</b> <b>,3</b>	<b>3</b> <b>6,</b> <b>1</b> <b>2</b>	<b>17</b> <b>7</b>	

*Джем фруктовый\*\** - допускается выдача иных фруктовых джемов;