



Утверждаю»
МБОУ «СШ № 7»
Л.А. Арапова
подпись от 09.01.2025 г. № 1

**Примерное 10-ти дневное меню завтраков
для учащихся 1 – 4 классов (для льготных категорий)
МБОУ «СШ № 7»
на 2024 – 2025 учебный год
(сезон зимне-весенний)**

Сезон: осенне-зимний

№ рсч. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Ж				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день															
Завтрак 1-4 классов															
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	0		133,68	156,72	37,22	0,84	
3	Бутерброд с маслом и сыром	65	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,06		139,2	96	9,45	0,49	
338	Фрукт свежий	100	0,8	0	8,6	38	0,06	38	0		36	17	11	0,1	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0		14,2	4,4	2,4	0,36	
	Итого	585	12,81	19,5	82,09	557	0,26	41,9	0,06		332,98	332,32	77,17	3,14	

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Мотильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Ж				У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

2-й день

Завтрак 1-4 классов														
291	Шлов с курицей	150	16,21	8,05	32,81	268,8	1,13	5,88	0,03		32,48	170,4	48,54	1,68
43	Салат из свежлы отварной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,10	1,26	0,00		14,98	16,98	9,05	0,28
ПР	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34	0,02	4,00	0,00		14,00	0,00	0,00	2,80
338	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,03	10,00	0,00		16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,30	0,00	0,00		5,70	19,50	3,90	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	0,06	0,00	0,00		9,90	58,20	17,10	1,36
	Итого	570	29,75	14,75	110,58	694,75	0,43	32,75	0,03		107,5	350,81	109,16	9,45

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

3-й день

Завтрак 1-4 классов														
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	110/15	15,04	11,38	28,82	277,94	0,06	0,49	0,07		201,34	221,48	27,34	0,66
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
338	Фрукт свежий	100	0,8	0	8,6	38	0,06	38	0		36	17	11	0,1
	Итого	440	19,36	15,1	62,91	461,14	0,19	39,79	0,08		365,4	347,98	56,24	1,71

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дельта, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

4-й день

Завтрак 1-4 классов														
45	Салат из капусты с морковью	50	0,79	1,95	3,88	36,24	0,3	2,94	0,00		10,2	18	8,4	0,3
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,3	0	0		0,91	40,63	10,89	0,35
279	Фрикаделька куриная	50	11,69	15,88	6,8	214,4	0,5	3,92	0,05		42,61	140,98	37,08	0,8
388	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100	0		21,34	3,44	3,44	0,63
338	Фрукт свежий	100	0,4	0	11,3	46	0,03	10	0		16	11	9	2,2
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0		5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0		9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	570	20,13	22,87	95,01	663,54	0,27	20,72	0,07		209,13	380,91	106,97	5,86

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дельта, 2015., 544 с.

№ рсц. по сборнику 2015 г	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

5-й день

Завтрак 1-4 классов

309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0		4,86	37,17	21,12	1,11
269	Биточки особье	60	8,16	10,72	8,26	163	0,09	0,14	0,01		24,07	99,96	18,7	1,36
71	огурец свежий	40	0,43	3,61	1,14	39,96	0,3	2,94	0		10,2	18	8,4	0,3
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0		5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0		9,9	58,2	17,1	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Йогурт фруктовый	125	2,9	2,5	11	69	0,03	0	0		4,4	23,1	3,3	0,33
	Итого	635	19,37	22,54	89,66	607,31	0,57	3,11	0,01	0	70,23	258,73	73,92	5,12

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи, 2015., 544 с.

№ рсц. по сборнику 2015 г	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день

Завтрак 1-4 классов

204	Макаронны с сыром	175	12,18	14,33	30,7	300,96	0,07	0,2	0,12		265,68	181,87	18,29	1,11
ПР	Йогурт фруктовый	125	2,9	2,5	11	69	0,03	0	0		4,4	23,1	3,3	0,33
1	Бутерброд с маслом	35	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0	0		8,4	22,5	4,2	0,39
338	Фрукт свежий	100	0,8	0	8,6	38	0,06	38	0		36	17	11	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	28	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	635	18,94	23,34	80,19	571,96	0,25	38,23	0,12	0	335,48	305,47	55,29	3,56

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

7-й день

Завтрак 1-4 классов

312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0		36,98	86,6	27,75	1,01
271	Котлеты домашние	60	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	0		13,44	104,3	16,04	1,7
388	напиток из шиповника	200	68	0,28	20,76	88,2	0	2,83	0		14,2	4,4	2,4	0,36
338	Фрукт свежий	100	0,9	0	8,4	38	0,04	60	0		35	23	13	0,3
ПР	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0		5,7	19,5	3,9	0,39
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0		9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого	570	19,61	16,01	85,50	601,35	0,39	85,18	0		130,79	300,88	88,71	5,52

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

8-й день

Завтрак 1-4 классов

210	Омлет	60	5,39	9,6	1,02	112	0,03	0	0		19,8	23,1	4,32	0,9
379	Кисель	200	1,4	0	29	122	0,04	1,3	0,02		125,8	90	14	0,13
ПР	Йогурт фруктовый	125	1,89	0,3	12,39	60,3	0,04	0,11	0,06		139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	5,8	8,3	14,83	157	0,06	0	0		9,9	58,2	17,1	1,35
338	Фрукт свежий	100	1,5	0	22,4	91	0,05	10	0		8	28	42	0,06
	Итого	515	15,98	18,20	79,64	542,30	0,22	11,41	0,08	0	302,7	295,3	86,87	2,93

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

9-й день

Завтрак 1-4 классов														
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,03	0	0	0	0,91	40,63	10,89	0,35
234	Котлета рыбная	85	1,16	13,65	13,47	221,8	0,05	0,29	41,09	41,7	151,55	34,79	1,33	
379	кофейный напиток	200	3,08	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	125,78	90	14	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35	
338	Фрукт свежий	100	1,5	0	22,4	91	0,05	10	0	8	28	42	0,06	
	Итого	535	22,31	21,09	104,09	692,1	0,26	11,59	61,09	0	191,99	387,88	122,68	3,61

№ рсч. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

10-й день

Завтрак 1-4 классов														
43	Салат из огурцов и помидор	50	0,79	1,95	3,88	36,24	0,1	10,26	0	14,98	16,98	9,05	0,28	
260	Гуляш из свинины	80	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0,02	0	128,62	22,69	2,21	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	0	24,29	207,35	140,52	4,74	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	28	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
338	Фрукт свежий	100	1,5	0	22,4	91	0,05	10	0	8	28	42	0,06	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,39	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,3	12,39	60,3	0,06	0	0	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Итого	640	25,99	40,88	111,84	883,14	0,73	21,21	0,02	0	73,97	461,45	236,66	9,85

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.
Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

Среднее по завтракам	571	20,75	21,78	89,02	625,25	0,38	50,64	18,73	0	190,84	315,92	90,18	4,81
-----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	----------	---------------	---------------	--------------	-------------

