

**Примерное десятидневное меню
МОУ «Береговская ООШ»
на 2024 - 2025 учебный год
для учащихся 1-4 классов
(завтраки)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Береговская ООШ»
И.А.М.Демин/
2024-2025 года



№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-ый день																
завтрак																
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92		
54	Макароны отварные	150	5,3	0,6	32,7	157,2	0,06	0	0	0	8,5	39	7,1	0,71		
71	Огурец свежий	60	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,6	13,8	14,4	8,4	0,02		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,012	80	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
	Итого		27,31	39,16	136,44	784,87	0,314	92,82	0,083	56,89	118,62	167,98	58,28	7,382		

[illegible]

№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
3-ий день																	
завтрак																	
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2			
71	Сыр российский порционный	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15			
210	Каша рисовая молочная	200	4,67	4,86	25,83	166,0	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56			
ТК	Чай.	200	0,100	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2			
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478			
	Итого		12,73	44,4	202,61	669,9	0,298	3,76	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72			

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4-ый день завтрак																
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овоши натуральные свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02		
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7		
ТК	Картофельное пюре	150/10	5,6	11,7	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
379	Какао	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13		
	Итого		29,64	27,76	114,77	964,9	0,472	3,6	0,02	3,78	166,64	279,01	72,14	3,858		

№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14		15
5-ый день																
завтрак																
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2		16	11	9		2,2
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03		14,98	16,98	9,05		0,28
ТК	Рыба тушеная с овощами	100	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4		34,78	130,96	30,61		1,15
ТК	Рис отварной	150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28		1,37	60,95	16,34		0,53
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5		8,76	33,14	12,58		0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-		-	-	-		0,13
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-		125,78	90	14		
	Итого		24,85	17,69	130,16	768,02	0,376	21,83	0,06	10,07		201,67	343,03	91,58		5,158

№ рел. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6-ой день																
завтрак																
15	Сыр российский (порционный)	15	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15		
168	Каша пшенная молочная, масло сливочное	200/10	4,67	4,86	25,83	166,0	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
377	Чай	200	0,13	0,02	15,2	62	-	-	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Итого		15,36	10,385	93,13	514,08	0,250	2,935	0,039	1,195	169,78	316,47	156,06	5,968		

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7-ой день																
завтрак																
71	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
71	Овощи натуральные свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,12	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02		
ТК	Макароны отварные	150	8,77	1,18	36,68	145,03	-	-	-	-	1,37	0,34	12,88	0,03		
ТК	Бефстроганов из куриного филе.	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
283	Компот из сухофруктов.	200	0,56	0	27,89	113,79	0,012	80	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634		
	Итого		24,65	9,93	136,24	689,3	0,25	92,37	0,04	5,52	96,05	193,28	76,91	4,902		

№ рец. по сборнику 2015г.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
8-ой день																
завтрак																
ПР	Йогурт	100	2,88	2,48	11,04	99	-	-	-	-	119	91	14	0,1		
ТК	Котлета рыбная	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15		
ТК	Рис отварной	150	3,65	5,37	6,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
47	Капуста квашеная	60	1,02	3	5,07	51,42	-	11,89	-	-	31,35	-	9,61	0,4		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Итого		21,52	18,16	101,84	796,6	0,113	14,99	0,04	4,79	209,46	320,45	85,54	3,438		

№ реч. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14		15
9-ый день																
завтрак																
71	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2		16	11	9		2,2
71	Овощи натуральные свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,12	2,1	-	0,06		13,8	14,4	8,4		0,02
ТК	Омлет	1 шт	12,8	11,6	0,07	142	0,034	-	-	1,04		56	-	12		0,03
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5		8,76	33,14	12,58		0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-		-	-	-		0,42
283	Какао	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,2	-		125,78	90	14		0,13
	Итого		32,73	33,52	86,11	703,68	0,484	14,13	0,23	2,94		253,16	231,37	73,14		4,418

№ реч.	Прием пищи.	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	-------------	-------	------------------	----------------	---------------	---------------------------

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
10-ый день																
завтрак																
ПР	Йогурт	100	2,88	2,48	11,04	99	-	-	-	-	119	91	14	0,14		
62	Тефтели с овощами	80	14,1	6,6	3,4	132,1	-	3,17	-	0,427	-	-	21,63	0,4		
294	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478		
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42		
379	Чай	200	0,1	-	29,2	100,4	0,004	1,4	0,004	-	-	-	1,6	0,42		
	Итого		33,55	18,2	138,26	843,57	0,267	14,83	0,004	6,567	157,56	345,05	194,69	6,698		