

Утверждаю  
Директор МБОУ «Белогорская ООШ»

*Кузнецова*  
Е.Г. Кузнецова  
01.09  
2022г.



Единое примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов  
образовательных организаций Беляевского района  
в 2022-2023 учебном году

Сезон осенне-зимний

Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Реце птуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	M g	P	Fe	I	S e		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
<i>Каша вязкая молочная кукурузная</i>	200	7,2	9,2	44	287,8	0,0 7	0,1 4	34, 6	0,0 7	0,5 2	335	17 1	117	2 3	118	1,0 8	4 9	7, 7 8	2 0	54-2к- 2020
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
<i>Яблоко</i>	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	8 0	Пром.
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,04 5	0	0	0,03	70,9 5	21,1 5	18,7 5	6, 15	19,3 5	0,54	0	4, 32	0	Пром.
<i>Хлеб ржаной</i>	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0	60	36,6	4,95	8,	29,1	0,68	0,	0,	3,	Пром.

Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,01	0	0	0,22	10,7	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	545	13,4	14,3	72,6	473,5	0,2	0,279	78,9	0,22	10,7	514,65	540,55	293,2	259,8	5,38	69,48	18,1	0,1	0,1	1,0	54-1/2-2020
<b>Неделя 1</b>																					
<b>День 2</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
<b>Картофельное пюре</b>	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	62,5	39	84	1,03	2,08	0,7	0,3	0,8	4	54-1/2-2020
<b>Котлеты из курицы</b>	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158,2	17,2	22	108	1,03	1,33	0,7	0,3	0,8	7	54-5м-2020
<b>Соус красный основной</b>	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,007	0,08	44,8	0,014	0,94	4,2	49,7	0,81	8,4	0,18	0,16	0,1	0,1	0,5	3	54-3соус-2020
<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	8,5	0,77	0	0,7	0	0,2	0,7	54-3эл-2020
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,09	0	0	0,06	141,9	42,3	37,5	38,7	1,08	0	0,8	0,64	0	0	Пром.
<b>Хлеб ржаной</b>	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,04	0	0	0	60	36,6	4,95	29,1	0,68	0,48	0,83	0,3	0,6	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	520	24,9	10,5	61,3	439,7	0,357	0,437	83,7	0,104	13,43	57,74	110,78	23,516	371,7	4,87	5,24	0,8	0,83	2,1	1	
<b>Неделя 1</b>																					
<b>День 3</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
<b>Запеканка из творога</b>	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,08	0,24	11,74	0,23	2,12	176	27,1	140	200	1,2	2,8	0,08	0,09	1,1	8	54-1м-2020
<b>Джем из абрикосов</b>	20	0,1	0	14,4	57,9	0,00	0,00	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	3,6	0,08	0	0	0	0	0	Пром.



Дети 5		ЗАВТРАК													54-113-2020					
Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,8	99	0,04	0,0	977	0	4,84	120	16	18	2	30	0,9	1	0	0	54-113-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,1	19,2	0,0	0	149	21	15	1	181	4,0	2	3	1	54-4Г-2020
Коглеты из говядины	90	16,4	15,6	14,8	265,7	0,05	0,1	16,6	0,0	0,0	186	22	30	2	138	1,9	1	2	4	54-4М-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,01	0,0	10,44	0,03	0,1	38,1	39	33	3	26,1	0,0	6	0	6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0	0,3	0	0,0	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0	0	0	54-2ГН-2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,0	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	0,0	0	0	0,03	70,9	21,5	18,7	6,15	19,3	0,5	0	4,3	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,6	0,8	3,6	0	Пром.
Итого за Завтрак	680	29,2	32,9	88,1	766,1	0,43	0,39	1028,74	0,19	15,1	650,7	999,85	140,2	19,4	441,75	6,94	77,38	1	15	
Неделя 2																				
Цель 1																				
ЗАВТРАК																				
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,1	0,1	41,6	0,1	0,5	339	21	127	4	186	1,3	5	3	3	54-6к-2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,1	17,3	0	0,6	50	22	143	3	130	1,0	1	2	3	54-2 ГН-2020





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	12,96	0	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>26,7</b>	<b>13,6</b>	<b>84,1</b>	<b>564,6</b>	<b>0,51</b>	<b>0,558</b>	<b>321,64</b>	<b>0,46</b>	<b>22,45</b>	<b>735,85</b>	<b>159,445</b>	<b>304,5</b>	<b>109,7</b>	<b>522,55</b>	<b>8,25</b>	<b>18,28</b>	<b>34,2</b>	<b>651</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 5</i>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	28	17,9	81	54-1г-2020
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
Яблоко	100	0,6	0,1	5,3	24,5	0,03	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	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4гн-2020
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	12,96	0	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>540</b>	<b>37,1</b>	<b>12,6</b>	<b>73,2</b>	<b>553,9</b>	<b>0,37</b>	<b>0,528</b>	<b>1195,9</b>	<b>0,23</b>	<b>12,99</b>	<b>535,25</b>	<b>785,15</b>	<b>279,9</b>	<b>103,4</b>	<b>367,15</b>	<b>7</b>	<b>53,3</b>	<b>36,12</b>	<b>177</b>	
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>	<b>584</b>	<b>25,18</b>	<b>14,06</b>	<b>74,74</b>	<b>546,23</b>	<b>0,3381</b>	<b>1,871</b>	<b>361,65</b>	<b>0,223</b>	<b>17,233</b>	<b>552,35</b>	<b>936,74</b>	<b>218,18</b>	<b>110,64</b>	<b>363,29</b>	<b>6,515</b>	<b>84,86</b>	<b>23,39</b>	<b>266,21</b>	

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

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый\*\*\** - допускается выдача иных овощей