

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3  
им. Ф.А. Зубалова  
Р.В. Луценко



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков  
по МБОУ СОШ №3 им. Ф.А. Зубалова с. Краснояйское  
Андроповского муниципального округа  
на 2023-2024 учебный год  
сезон осень - зима - весна  
для обучающихся 1-х - 4-х классов

Неделя: первая

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
			Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
173	Каша молочная манная с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85			
376	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	15	60				6				0,4			
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3			
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02			
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14			
	Яблоко сезонное калиброванное																
	<b>ИТОГО:</b>	465	16	24,41	73,26	576,42	0,74	0,21	77	0,99	288	305,9	131,83	34,71			

Неделя: первая  
**ВТОРНИК**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
210	Омлет натуральный	200	14,84	22,96	15,68	390	0,04	0,18	0,22	1,2	100,82	151,5	14,4	1,32
306	Зелёный горошек отварной консервированный	43	0,9	1,3	2,0	23,4	0,06	2,9	0,01		6,3	18,8	6,2	0,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
	Банан калиброванный I шт	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2
	<b>ИТОГО:</b>	405	21,44	34,31	55,88	683,25	018	4,25	42,03	1,63	228,72	267,8	37,46	2,3

Неделя: первая  
**СРЕДА**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Mг)						Минеральные вещества (Mг)			
		Масса порции ( г )	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
204	Макароны отварные с сыром	250	10	8,6	39,6	275,8	0,2		0,003	1,04	158	208	44	1,68	
71	Сок фруктовый	200	0,4	0	1,7	8	0,03	12,5	0,55	0	7	13	10	0,45	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02	
	Биойогурт в индивидуальной упаковке	125	5,8	3,1	9,9	75	1	0	6	0,01	137,5	45	13,75	0,12	
	<b>ИТОГО:</b>	880	13,1	16,25	69	477,25	0,26	12,5	40,55	1,46	179,4	237,5	58,26	2,85	

Неделя: первая

**Четверг**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
223/331	Запеканка из творога с морковью и стученным молоком	200/30	35,7	10,53	90,9	598,7	0,17	2,1	0,3	6,2	293,3	406,6	91,2	3,28	
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>43,86</b>	<b>21,38</b>	<b>130,3</b>	<b>882,95</b>	<b>0,24</b>	<b>3,4</b>	<b>60,3</b>	<b>6,64</b>	<b>426,14</b>	<b>532,75</b>	<b>122,21</b>	<b>4,42</b>	

Неделя: первая  
Пятница

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Mг)				Минеральные вещества (Mг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
234	Рыба тушеная с овощами	100	7,8	7,31	5,93	120,6	0,14	8,48	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06
312	Картофельное пюре	200	3,24	4,66	26,03	179,25	0,09	3,14	0,09	0,015	54,9	81,7	23,29	0,73
377	Компог из сухофруктов	200	0,1	0	15	60	0,00	16,01	0	0,014	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	119,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
	Яблоко сезонное I шт	200	0,8	0,8	19,6	94,0	00,	20	0,0	0,0	0,1	32	22	4,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>15,54</b>	<b>19,62</b>	<b>61,66</b>	<b>548,9</b>	<b>0,28</b>	<b>27,68</b>	<b>40,19</b>	<b>4,45</b>	<b>79,21</b>	<b>111,04</b>	<b>42,16</b>	<b>3,07</b>

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества			ВИТАМИНЫ (Мг)				Минеральные вещества (Мг)					
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85
349	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	15	60	0	0,2	0	0	6	0	0,2	0,4
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14
	Яблоко сезонное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94,0	00,	20	0,0	0,0	0,1	32	22	4,4
	ИТОГО:	655	16	24,41	43,26	576,42	0,74	0,41	77	0,99	294,08	305,9	132,03	34,71

Неделя: вторая  
**ВТОРНИК**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)							Минеральные вещества (Мг)		
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
715	Запеканка рисовая с творогом, со стущенным молоком	200/40	26,7	7,87	67,2	447	2,2	0,3	0,34	0,1	194	0,45	0,064		
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	1,06	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02	
	<b>ИТОГО:</b>	755	47	16,43	138,9	873,7	1,2	137,9	6,3	6,51	587,6	465,6	292,96	8,38	



Неделя: вторая  
**СРЕДА**

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Mг)							Минеральные вещества (Mг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
174	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	0,6		
376	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	15	60	0,00	0	0	0	6	0				
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,4		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02		
15	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14		
	Биоюгурт в индивидуальной упаковке	125	5,8	3,1	9,9	75	1	0	6	0,01	137,5	45	13,75	0,12		
	<b>ИТОГО:</b>	655	16	24,41	73,26	576,42	0,74	0,21	77	0,99	294,08	305,9	131,83	1,46		

Неделя: вторая  
**ЧЕТВЕРГ**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
295	Гуляш из говядины	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91
143	Макароны отварные	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63
377	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	15	60	0	16,01	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02
	Банан калиброванный 1 шт	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,1	20,0	0,2	0,8	24,0	56,0	80,0	1,2
	<b>ИТОГО:</b>	690	19,8	27,75	72,4	773,35	0,25	16,85	40,09	1,16	125,02	247,2	30,12	3,56

Неделя: вторая

**ПЯТНИЦА**

№ ре цеп туры	Наименование блюд	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
295	Котлеты из птицы	100	14,04	13,68	1,08	183,6	0,07	0,8	1,18	3,7	0,16	86,24	11	0,73	
312	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,24	4,66	26,03	179,25	0,09	3,14	0,09	0,015	54,9	81,7	23,29	0,55	
382	Сок фруктовый	200	3,76	3,2	26,7	150,8	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82	
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02	
	Яблоко сезонное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,0	20	0,0	0,0	0,1	32	22	4,4	
	<b>ИТОГО:</b>	720	25,44	29,19	66,51	647,1	0,23	5,24	61,27	4,16	187,9	293,67	65,3	2,42	