

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



Директор

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
по МБОУ СОШ №3 им. Ф.А. Зубалова с.Красноярское
Андроповского муниципального района
на 2024-2025 учебный год
сезон осень - зима - весна
для обучающихся 5-х - 11 -х классов

Неделя: первая
ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
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	
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	
Масло сливочное «Традиционно е» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02	
ИТОГО:	665	16,8	25,21	92,86	670,42	0,74	20,21	77	0,99	288,1	337,9	153,83	39,11	

1

Неделя: первая
ВТОРНИК
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mg)					Минеральные вещества (Mg)				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
295	Рыба тушеная с овощами	100	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91		
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		
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	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5		
	Итого	730	30,99	18,33	134,2	967,36	0,384	25,31	3,59	5,945	270,6	343,3	152,1	3,8		

Неделя: первая

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Вы ход	Бел- ки	жиры	Углев оды	Энерге тическая ценнос ть(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295	Птица тушеная в сметанном соусе	100/ 50	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91
143	Рис отварной	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63
349	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	600	27,35	17,79	103,3 5	746,9	0,27	23,34	5,10	6,12	119	224,6 3	96,47	7,69

Неделя: первая

**Четверг
ЗАВТРАК**

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Вы ход	Бел- ки	Жиры	Углев оды	Энерге тическая ценнос ть(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
295	Котлета рубленая из курицы со сливочным маслом	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	Каша рассыпчатая гречневая	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63		
348	Чай с сахаром	200	0,4	0	1,7	8	0,03	12,5	0,55	0	7	13	10	0,45		
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5		
	Итого	650	32,75	20,09	55,75	576,9	1,65	17,14	11,6	6,13	231,6	244,6	82,82	2,61		

Неделя: первая

**Пятница
ЗАВТРАК**

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mg)					Минеральные вещества (Mg)				
		Вы ход	Бел- ки	Жиры	Углев оды	Энерге тическая ценнос ть(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
295	Плов из птицы	100/ 200	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91		
349	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25		
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5		
	Итого	550	22,35	11,07	81,31	578,5	0,34	21,4	1,5	5,12	110,4	162,6	73,61	7,06		

5

Неделя: вторая

**ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	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 «Традиционное» 82,5%	10	0,1	7,25	0,1	69,85				0,12	2,4	3,0		0,02	
	ИТОГО:	560	16,8	25,21	88,07	670,42	0,74	20,41	77	0,99	294,18	337,9	154,03	39,11	

Неделя: вторая

**ВТОРНИК
ЗАВТРАК**

№ ре-цеп-туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)							Минеральные вещества (Мг)				
		Выход	Белки	Жиры	Углев-оды	Энерге-тическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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				
145	Макарона отварные	200	5	6,72	21,8	158,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63				
379	Кофейный напиток	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25				
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5				
	Итого	600	24,55	11,27	103,7	676,5	0,44	21,4	1,7	5,92	186,6	131,6	1	3,86				

Неделя: вторая

**СРЕДА
ЗАВТРАК**

№ ре-цеп-туры	Наименование блюда	Выход	Бел-ки	жиры	Углев-оды	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
295	Птица тушеная в сметанном соусе	100/ 50	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91
143	Рис отварной	200	5	6,72	21,8	168,4	0,03	1,99	3,6	1,0	8,6	62,03	22,86	0,63
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	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	580	30,55	20,19	89,25	724,3	0,224	24,16	6,9	6,13	206,5 3	299,6 3	93,67	6,9

2

Неделя: вторая

**ЧЕТВЕРГ
ЗАВТРАК**

№	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Mг)					Минеральные вещества (Mг)				
		Водо- растворимые	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
295	Котлета рубленая из птицы	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	Макаронные 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		
349	Чай с сахаром	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25		
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5		
	Итого	550	32,35	20,09	93,41	727,90	1,37	3,39	14,4 ₉	20,62	256,4	237,6 ₃	88,22	3,41		

Неделя вторая
ПЯТНИЦА
ЗАВТРАК

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Вы- ход	Бел- ки	Жиры	Углев- оды	Энерге- тическа- я ценнос- ть(ккал)	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
295	Пагу из курицы	100/ 200	17,55	9,6	1,35	219,5	0,09	1	1,5	4,62	68,5	102,1	29,11	0,91
349	Компот из сухофруктов	200	0	0,00	39,36	159	0,2	0,4	0	0	31,8	6,0	15,4	1,25
	Хлеб ржаной, пшеничный	50	4	0,67	21	106	0,05	0	0	0,5	10,0	22,5	7,1	0,5
	Итого	605	22,35	33,42	81,31	578,5	0,34	21,4	1,5	5,12	110,4	162,6	29,1	7,06