



Утверждаю  
 Директор МБОУ «Дубенская  
 основная  
 общеобразовательная школа»  
 В.Н.Глухова  
 Приказ от 11.08.2022 года № 102

**Примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 1-4 классов  
 МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа»  
 Беляевского района Оренбургской области  
 в 2022-2023 учебном году**

*Сезон осенне-зимний*

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Рецептуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		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



<b>ЗАВТРАК</b>																				
<i>Запеканка из творога</i>	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	54-1т-2020
<i>Джем из абрикосов</i>	20	0,1	0	14,4	57,9	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	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	80	Пром.
<i>Хлеб пшеничный</i>	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
<i>Хлеб ржаной</i>	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,014	0	0	0	60	36,6	4,95	8,55	29,1	0,68	0,48	0,83	3,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32,5</b>	<b>11,4</b>	<b>64,6</b>	<b>491,2</b>	<b>0,202</b>	<b>0,333</b>	<b>1189,3</b>	<b>0,23</b>	<b>12,67</b>	<b>334,05</b>	<b>657,95</b>	<b>186,6</b>	<b>79,3</b>	<b>270,25</b>	<b>5,43</b>	<b>48,48</b>	<b>26,05</b>	<b>164,6</b>	
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 4</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	163	0	46,5	118	330	54	20	40	0,7	14,3	0,4	0	54-7з-2020
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	54-11г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,7	5,7	132,4	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	14,1	1,7	587	54-11р-2020
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.



Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,1 8	0,1 5	41, 6	0,1 3	0,5 4	339	21 6	127	4 9	186	1,3 2	5 2	3 1 1	3 5	54-6к- 2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,1 7	17, 3	0	0,6 8	50	22 0	143	3 4	130	1,0 9	1 2	2 2 9	3 8	54-21гн- 2020
Банан	120	1,8	0	26,9	114,7	0,04 8	0,0 6	24	0	12	37,2	417 ,6	9,6	50 ,4	33,6	0,7 2	0, 06	1, 2	26 4	Пром.
Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,06	0,0 45	0	0	0,0 3	70,9 5	21, 15	18, 75	6, 15	19,3 5	0,5 4	0	4, 3 2	0	Пром.
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,03	0,0 14	0	0	0	60	36, 6	4,9 5	8, 55	29,1	0,6 8	0, 48	0, 8 3	3, 6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16, 9</b>	<b>13,9</b>	<b>89,4</b>	<b>550,8</b>	<b>0,35 8</b>	<b>15,2 89</b>	<b>82,9</b>	<b>0,13</b>	<b>13,2 5</b>	<b>557, 15</b>	<b>911 ,35</b>	<b>303, 3</b>	<b>14 8, 1</b>	<b>398, 05</b>	<b>4,35</b>	<b>64, 54</b>	<b>1 1, 7 5</b>	<b>34 0,6</b>	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 2</i>																				
<i><b>ЗАВТРАК</b></i>																				
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,0 2	0,9	0,1 2	3, 04	105	18 2	26	1 5	29	0,9	1 6	0 , 5	0	54-13з- 2020
Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,0 3	18, 4	0,0 9	0	149	53, 8	12	7, 2	41	0,7 3	2 1	0 , 0 6	1 2	54-1г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14, 1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,0 5	286	0,0 2	1,3	249	20 9	23	5 5	112	1	3 5	1 2 , 2	9 5	54-25м- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0, 0 2	0, 7	54-3гн- 2020
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0 3	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	20	3	80	Пром.



<b>ЗАВТРАК</b>																				
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51	54-10г-2020
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	1,6	494	54-14р-2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,7	206	54-23гн-2020
Яблоко	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	80	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,13	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,29	06	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	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>1594,45</b>	<b>304,5</b>	<b>109,7</b>	<b>522,55</b>	<b>8,25</b>	<b>182,8</b>	<b>34,2</b>	<b>651</b>	
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 5</b>																				
<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	1,79	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	0,13	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,29	06	Пром.

Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	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>0,52 8</b>	<b>119 5,9</b>	<b>0,23</b>	<b>12,9 9</b>	<b>535, 25</b>	<b>785, 15</b>	<b>279, 9</b>	<b>10 3, 4</b>	<b>367, 15</b>	<b>7</b>	<b>53 ,3</b>	<b>3 6, 1 2</b>	<b>17 7</b>	
<b>Средние показатели за ЗАВТРАКИ</b>	584	25,1 8	14,06	74,74	546,23	<b>0,33 81</b>	<b>1,87 1</b>	<b>361, 65</b>	<b>0,22 3</b>	<b>17,2 33</b>	<b>552, 35</b>	<b>936, 74</b>	<b>218, 18</b>	<b>11 0, 64</b>	<b>363, 29</b>	<b>6,51 5</b>	<b>84 ,8 6</b>	<b>2 3, 3 9</b>	<b>26 6,2 1</b>	

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

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



