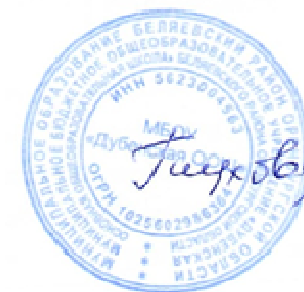


Приложение 1
К приказу № 29 от 20.02.2023

Утверждаю
Директор МБОУ «Дубенская ООШ»



В.Н.Глухова
«20» февраля 2023г.

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

Сезон весенне-летний

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>																				
ЗАВТРАК																				
<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	0,15	0	2,18	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	23	118	1,08	49	7,78	20	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	0,73	0	0	0	54-2гн-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	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.
Хлеб ржаной	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.
Итого за Завтрак	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	55,8	259,65	5,38	69,48	18,11	103,6	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 2</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	0	54-13з-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
Котлеты из курицы	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	54-5м-2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,007	0	44,8	0,014	0,94	4,2	49,7	0,81	4,2	8,4	0,18	0,63	0,15	3,15	54-3соус-2020
Чай с лимоном и сахаром	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	0,02	0,7	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,09	0	0	0,06	141,9	42,3	37,5	12,3	38,7	1,08	0	8,64	0	Пром.
Хлеб ржаной	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.
Итого за Завтрак	600	26	14,1	67,4	500,5	0,357	0,434	83,7	0,104	13,43	577,4	1107,8	235,16	120,65	371,7	4,87	51,11	24,22	147,45	
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
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	54-1т-2020
Джем из абрикосов	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.
Чай с сахаром	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
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	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.	
Хлеб ржаной	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.	
Итого за Завтрак	500	32,5	11,4	64,6	491,2	0,202	0,333	1189,3	0,23	12,67	334,05	657,95	186,6	79,3	270,25	5,43	48,48	26,05	164,6		
<i>Неделя 1 День 4</i>																					
ЗАВТРАК																					
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0	54-1з-2020	
Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12	54-1г-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	141	12,7	587	54-11р-2020	
Чай с лимоном и сахаром	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	0,02	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.	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	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.	
Итого за Завтрак	500	24,4	16,6	62,5	497,2	0,33	0,349	243,48	0,37	58,16	574,25	1386,95	233,6	113,3	406,95	4,5	183,78	19,05	634,3		
<i>Неделя 1 День 5</i>																					
ЗАВТРАК																					
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	
Котлеты из говядины	90	16,4	15,6	14,8	265,7	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46	54-4м-2020	
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020	
Чай с сахаром	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	
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	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.	
Хлеб ржаной	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.	
Итого за Завтрак	600	23,3	23,8	66,1	572,8	0,432	0,398	1028,74	0,19	15,16	650,7	999,85	140,2	192,4	441,75	6,94	77,38	15,4	152,2		
<i>Неделя 2</i>																					
<i>День 1</i>																					
ЗАВТРАК																					
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020	
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	54-21ГН-2020	
Банан	120	1,8	0	26,9	114,7	0,048	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	264	Пром.	
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.	
Хлеб ржаной	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.	
Итого за Завтрак	550	16,9	13,9	89,4	550,8	0,358	15,289	82,9	0,13	13,25	557,15	911,35	303,3	148,1	398,05	4,35	64,54	11,75	340,6		
<i>Неделя 2</i>																					
<i>День 2</i>																					
ЗАВТРАК																					
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16	54-4г-2020	
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95	54-25м-2020	
Чай с лимоном и сахаром	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	0,02	0,7	54-3ГН-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	0,135	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.	
Итого за Завтрак	620	28,1	13,3	87,3	580,6	0,37	0,29	310,68	0,23	15,59	843,15	877,45	148,4	123,5	308,05	8,35	92,8	30,12	205,7		

<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из отварной свеклы	80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,02	0,9	0,12	3,04	105	182	26	15	29	0,9	16	0,5	0	54-13з-2020
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27	54-6г-2020
<i>Котлеты из курицы</i>	90	17,2	3,8	12	151,8	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	54-5м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	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
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	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.
Хлеб ржаной	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.
Итого за Завтрак	680	20,8	16,3	79,5	547,5	0,232	0,298	56,74	0,19	16,316	539,55	748,45	128,1	83,8	328,75	6,997	64,58	19,195	173,2	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 4</i>																				
ЗАВТРАК																				
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	13,6	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	1,76	20	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	0,135	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.
Итого за Завтрак	620	26,7	13,6	84,1	564,6	0,51	0,55	321,	0,46	22,4	735,85	159	304,5	109,	522,	8,25	182,8	34,2	651	

							8	64		5		4,45		7	55						
<i>Неделя 2</i>																					
<i>День 5</i>																					
ЗАВТРАК																					
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	54-1т-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.	
Итого за Завтрак	540	37,1	12,6	73,2	553,9	0,37	0,528	1195,9	0,23	12,99	535,25	785,15	279,9	103,4	367,15	7	53,3	36,12	177		
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	584	25,18	14,06	74,74	546,23	0,3381	1,871	361,65	0,223	17,233	552,35	936,74	218,18	110,64	363,29	6,515	84,86	23,39	266,21		

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

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