

Утверждаю

Директор МОУ "СОШ с. Антоновка"  
В.В. Коровяковский

Приказ от 30.08.2022г. № 138



Примерное 10 дневное меню (завтрак) для обучающихся 1-4 классов  
МОУ "СОШ с.Антоновка Ершовского района Саратовской области"

День 1

№ Рец.	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества					Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
209	150	Омлет натуральный	10,85	13,58	2,301	238,639	79,74	0,4512	0,376	1,9552	0,0564	0,3308	0,4512	0,03
99	90	Котлета из говядины	12,37	10,14	14,5	262,5	32,66	31,34		1,29		0,21		1,12
3	50/20	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
278	200	Компот из сухофруктов	1	0,06	27,5	110	28,7			0,62		0,02		0,32
<b>Итого</b>			<b>26,73</b>	<b>27,71</b>	<b>73,181</b>	<b>772,139</b>	<b>142,3</b>	<b>31,7952</b>	<b>2,276</b>	<b>3,8852</b>	<b>0,1064</b>	<b>0,5608</b>	<b>0,4612</b>	<b>1,47</b>

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества					Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
186	200	Каша молочная пшеничная	7,44	8	23,56	241,6	134,26	36,32	152,66	1,82	0,06	0,32	0,6	0,54
2	30/7/15	Бутерброд с маслом и сыром	8,9	14,31	69,87	289	172,53	42,91	217	1,5	0,15	35,31	4,29	0,05
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
338	150/200	Фрукт (яблоко)	0,6	0,6	11,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
<b>Итого</b>			<b>17,04</b>	<b>22,93</b>	<b>115,03</b>	<b>631,6</b>	<b>358,05</b>	<b>98,73</b>	<b>404,16</b>	<b>3,79</b>	<b>0,21</b>	<b>35,69</b>	<b>4,935</b>	<b>90,59</b>

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
213	180/40	Запеканка творожная со стуженым	21,785	15,42	35,085	425,17	274,41	68,51	557,726	0,945	0,182	0,51	1,144	0,555
137	200	Чай с сахаром/лимоном	0,22	4,06	13,3	52,58	15,16	5,24	9,78	58	0	0	0	4,06
40	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
		<b>Итого</b>	25,735	26,07	78,825	674,75	298,69	79,91	602,446	59,435	0,182	0,57	1,644	4,615

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
187	200	Каша молочная дружба	9,32	8,96	34,08	241,6	126,52	36,32	152,66	0,8	0,06	0,28	0,16	0,54
338	150/200	Фрукт (яблоко)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
3	50/20	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
		<b>Итого</b>	15,95	17,21	103,15	613,8	186,77	61,064	198,84	2,17	0,11	0,34	0,215	93,44

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	200	Суп молочный с макаронными изделиями	4,4	4,14	15,86	118,66	108,48	23,06	137,46	0,32	30,6	0,72	0,02	0,5
218	40	Яйцо вареное	4,3	3,9	0,2	53	17,2	3,8	60,1	0,8	72,4	0	0,1	0
2	30/7/15	Бутерброд с маслом и сыром	8,9	14,31	69,87	289	172,53	42,91	217	1,5	0,15	35,31	4,29	0,05
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
		<b>Итого</b>	21,12	26,07	111,42	605,86	306,26	75,01	424,34	3,52	103,15	36,03	4,41	3,45

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
213	180/40	Запеканка творожная со сгущенным	21,785	15,42	35,085	425,17	274,41	68,51	557,726	0,945	0,182	0,51	1,144	0,555
40	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
272	200	Кофейный напиток	1,9	2,8	14,9	94	105,86			0,1		1,23		0,52
		<b>Итого</b>	<b>27,415</b>	<b>24,81</b>	<b>80,425</b>	<b>716,17</b>	<b>389,39</b>	<b>74,67</b>	<b>592,666</b>	<b>1,535</b>	<b>0,182</b>	<b>1,8</b>	<b>1,644</b>	<b>1,075</b>

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	200	Каша молоч. манная	8,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	170,84	0,47	0,05	0,017	0,014	1,17
40	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
959	200	Какао с молоком	3,52	3,72	25,49	145,2	8,05	5,24	9,78	0,9	0	0	0	2,9
338	150/200	Фрукт (яблоко)	0,6	0,6	14,7	66	51	19,5	34,5	0,45	0	0,06	0,045	90
		<b>Итого</b>	<b>15,96</b>	<b>21,63</b>	<b>103,01</b>	<b>659,2</b>	<b>201,94</b>	<b>51,2</b>	<b>250,06</b>	<b>2,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,137</b>	<b>0,559</b>	<b>94,07</b>

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
209	150	Омлет натуральный	10,85	13,58	2,301	238,639	79,74	0,4512	0,376	1,9552	0,0564	0,3308	0,4512	0,03
99	90	Котлета из говядины	12,37	10,14	14,5	262,5	32,66	31,34		1,29		0,21		1,12
3	50/20	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
278	200	Компот из	1	0,06	27,5	110	28,7			0,62		0,02		0,32
		<b>Итого</b>	<b>26,73</b>	<b>27,71</b>	<b>73,181</b>	<b>772,139</b>	<b>142,3</b>	<b>31,7952</b>	<b>2,276</b>	<b>3,8852</b>	<b>0,1064</b>	<b>0,5608</b>	<b>0,4612</b>	<b>1,47</b>

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
215	180/40	Сырники из творога со сгущенным молоком	22,58	19,85	29,17	487,52	303,87	48,34	557,726	1,27	0,182	0,143	1,144	0,67
40	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
<b>Итого</b>			26,41	26,46	69,51	719,52	313,25	54,5	592,666	1,78	0,182	0,203	1,644	0,67

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
173	200	Каша молочная рисовая	7,76	10	43,52	296	195,16	36,32	152,66	0,62	0,06	0,32	0,16	0,86
877	50	Батон	4,5	1,7	30,8	157,2	11,4	7,8	39	0,6	0	0,1	0	0
40	80	Булочка с повидлом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
<b>Итого</b>			16,09	18,31	114,66	685,2	215,94	50,28	226,6	1,73	0,06	0,48	0,66	0,86