

Утверждаю
 Директор МОУ "СОШ с.Антоновка
 _____ В.В. Коровяковский
 Приказ от 30.08.2024г. № 177

**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	8,87	3	1,53	158,67	53,02	0,24	0,2	1,3	0,03	0,22	0,24	0
99	100	Котлета из говядины	12,38	18,15	10,74	258	32,36	41,84		2,1				0,26
878	50	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5			2,1		0,16		0
67	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
Итого			28,87	25,57	38,41	659,37	109,93	47,32	9,98	6,4	0,03	0,38	0,24	3,16

День 2

№ рец	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
2	60/15/25	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого			10,37	13,95	82,3	492	196,62	36,324	154,56	0,66	0,11	0,32	0,17	0,86

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
213	150/50	Запеканка творожная со сгущенным	27,495	19,83	35,085	430,83	274,41	52,7	429,02	0,945	0,14	0,51	0,88	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
2	60/20/20	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
Итого			36,615	38,2	118,255	772,41	462,1	100,85	655,8	60,445	0,29	35,82	5,17	4,665

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
187	200	Каша молочная дружба	6,32	8,96	34,08	241,6	126,52	36,32	152,66	0,8	0,06	0,28	0,16	0,54
338	200/250	Фрукт (яблоко)	1,6	11	8,6	134,2	34,6	7,8	42,4	0,4	0	0,1	0,075	3,6
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
2	60/20/20	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
Итого			17,04	38,33	125,85	717,38	348,81	92,27	421,84	60,7	0,21	35,69	4,525	8,25

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	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	60/15/25	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
67	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
Итого			14,73	15,69	70,43	477,86	134,93	32,104	209,24	2,04	103,05	0,72	0,13	3,4

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
213	150/50	Запеканка творожная со сгущенным	27,495	19,83	35,085	430,83	274,41	52,7	429,02	0,945	0,14	0,51	0,88	0,555
2	60/15/25	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
272	200	Кофейный напиток	2,9	2,8	14,9	94	105,86			0,1		1,23		0,52
Итого			32,905	26,56	78,865	685,83	381,47	52,704	430,92	1,065	0,19	1,74	0,89	1,075

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
181	200	Каша молочная манная	6,11	10,72	32,38	251	133,77	20,3	170,84	0,47	0,05	0,017	0,014	1,17
2	60/15/25	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
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
Итого			8,84	18,71	74,56	464,58	150,13	25,544	182,52	58,49	0,1	0,017	0,024	5,23

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
209	150	Омлет натуральный	8,87	3	1,53	158,67	53,02	0,24	0,2	1,3	0,03	0,22	0,24	0
268	100	Котлета из говядины	12,38	18,15	10,74	258	32,36	41,84		2,1				0,26
878	50	Хлеб пшеничный	4,1	0,7	0,65	97,5	16,5			2,1		0,16		0
67	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
Итого			28,87	25,57	38,41	659,37	109,93	47,32	9,98	6,4	0,03	0,38	0,24	3,16

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
215	150/50	Сырники из творога со сгущенным молоком	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
2	60/15/25	Бутерброд с джемом	2,51	3,93	28,88	161	1,2	0,004	1,9	0,02	0,05	0	0,01	0
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого			31,49	26,12	87,16	704	382,73	52,704	430,92	1,12	0,19	0,11	0,89	1,15

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	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
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
338	200/250	Фрукт (яблоко)	1,6	11	8,6	134,2	34,6	7,8	42,4	0,4	0	0,1	0,075	3,6
268	200	Чай с сахаром	0,1	0,02	9,9	35	0,26	0	0	0,02	0	0	0	0
Итого			13,19	27,61	92,46	662,2	239,14	50,28	230	1,53	0,06	0,48	0,735	4,46