



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтрак)
для учащихся 1-4 классов МБОУ:Ясыревская НОШ на 2024-2025 учебный год

Меню составлено на основании:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р.Кучмы. Москва, 2016;
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005)

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Mg	Fe	
МЕНЮ 1-го дня															
	ЗАВТРАК														
193К	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,400	11,500	48,300	326,000	0,120	0,600	16,400	0,070	124,896	104,700	16,648	0,374	18,44
415К	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	112,607	104,580	27,900	0,922	8,95
13К	Масло порциями	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,001	0	40,000	0,130	2,400	3,000	0	0,020	7,25
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	0,000	42,797	83,184	26,840	0,856	20
18К	Хлеб пшеничный	50	2,962	0,375	25,700	88,125	0,060	0,000	0,000	0,000	8,625	32,625	12,375	0,750	3,4
16К	Сыр (порциями)	15	3,800	4,000	0,000	51,000	0,006	0,160	46,000	0,150	200,000	128,000	9,000	0,200	11,04
403К	Фрукты (яблоки)	140	0,560	0,560	13,720	65,800	0,042	14,000	0,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	10,92
	Итого за завтрак 1-го дня	655	24,031	32,565	146,842	959,463	0,556	15,860	113,107	0,350	513,725	471,489	105,363	6,202	80

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Mg	Fe	
МЕНЮ 2-го дня															
	ЗАВТРАК														
231К	Омлет, запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334	43,77
22К	Зеленый горошек консервированный	40	1,240	0,080	2,600	16,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140	8,51
420К	Чай с сахаром	200			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853	1,92
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	3,4

394K	Фрукты (бананы)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0	0	8,000	28	42,000	0,600	18,5
403K	Фрукты (яблоки)	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300	3,9
	Итого за завтрак 2-го дня	590	16,670	15,497	82,658	539,802	0,332	47,393	157,667	2,599	134,468	281,448	101,777	7,707	80

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Мg	Fe	
	МЕНЮ 3-го дня														
	ЗАВТРАК														
57K	Салат из квашеной капусты	40	0,520	2,000	3,200	33,600	0,008	9,640	0,000	0,000	20,400	12,000	6,400	0,480	4,72
302K	Шницель из говядины	100	9,250	9,250	13,380	173,750	0,111	3,099	11,250	0,091	29,065	159,396	26,169	2,449	54,17
363K	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,000	0,11	6,28	8,48	4,9	0,24	1,16
348K	Картофель отварной	150	3,000	7,650	23,850	181,500	0,150	21,750	0,000	0,000	18,000	81,000	33,000	1,200	13,47
18K	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,000	9,200	34,800	13,200	0,800	2,72
423K	Чай с лимоном	207	0,300	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,000	0,000	16,000	8,000	6,000	0,800	3,76
	Итого за завтрак 3-го дня	567	16,760	20,040	77,330	561,720	0,353	40,439	15,250	0,201	98,945	303,676	89,669	5,969	80

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Мg	Fe	
	МЕНЮ 4-го дня														
	ЗАВТРАК														
224M, 326M	Запеканка творожная с молочным соусом	270	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998	57,54
420K	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	8,000	6,000	0,800	1,92
394K	Фрукты (бананы)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0	0	8,000	28	42,000	0,600	18,5
18K	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	2,04
	Итого за завтрак 4-го дня	600	20,965	15,904	79,919	595,920	0,180	11,748	61,801	2,596	207,200	287,310	94,171	2,998	80

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Мg	Fe	
	МЕНЮ 5-го дня														
	ЗАВТРАК														
282K	Гуляш из свинины, 45/45	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,108	0,00	0,00	0,07	17,10	154,80	16,20	20,07	38,94
341K	Каша гречневая	150	6,700	10,600	49,800	321,000	0,240	0,000	36,000	0,090	16,850	205,560	136,000	4,580	7,6
394K	Фрукты (бананы)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,000	8,000	28,000	42,000	0,600	18,5
403K	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	7,8

423К	Чай с лимоном	207	0,300	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,000	0,000	16,000	8,000	6,000	0,800	3,76
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	3,4
	Итого за завтрак 5-го дня	697	25,210	18,750	125,100	773,400	0,480	23,000	36,000	0,982	91,994	433,360	214,000	28,730	80

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Mg	Fe	
МЕНЮ 6-го дня															
	ЗАВТРАК														
193К	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,100	11,300	43,400	300,000	0,120	0,600	16,4	0,070	124,896	104,700	16,648	0,374	18,16
415К	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	112,607	104,580	27,900	0,922	8,95
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	3,4
16К	Сыр (порциями)	20	5,066	5,333	0,000	68,000	0,008	0,213	61,333	0,200	266,666	170,666	12,000	0,266	14,49
13К	Масло порциями	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,001	0,000	40,000	0,130	2,400	3,000	0,000	0,020	7,25
394К	Фрукты (бананы)	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,060	15,000	0,000	0,000	12,000	42,000	63,000	0,900	27,75
	Итого за завтрак 6-го дня	630	21,076	29,183	127,440	868,400	0,273	17,153	126,840	1,022	536,613	450,946	124,348	2,962	80

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Мg	Fe	
МЕНЮ 7-го дня															
	ЗАВТРАК														
82К	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,620	0,000	0,000	21,090	24,590	12,540	0,798	6,03
254К	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,600	5,100	5,600	112,000	0,119	15,091	11,740	0,170	27,294	96,052	26,360	0,771	17,21
342К	Рис отварной	150	3,750	6,150	38,550	228,000	0,044	0,000	26,670	0,090	6,485	83,360	27,116	0,559	8,51
420К	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	8,000	6,000	0,800	1,92
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	3,4
394К	Фрукты (бананы)	170	2,550	0,850	35,700	163,200	0,068	17,000	0,000	0,000	13,600	47,600	71,400	1,020	31,45
403К	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	7,8
	Мармелад	15	0,015	0,000	11,910	48,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,150	0,300	0,060	3,68
	Итого за завтрак 7-го дня	845	22,170	17,953	142,276	846,854	0,334	47,511	38,410	1,082	115,113	296,752	157,516	6,688	80

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Мg	Fe	

МЕНЮ 8-го дня															
	ЗАВТРАК														
354К	Картофельное пюре	150	3,150	6,750	21,900	163,500	0,150	5,600	4,000	0,090	40,000	84,000	30,000	1,000	12,54
284К	Печень по-строгановски	100	13,600	10,500	3,800	164,000	0,19	12,7	5240	0,025	30,000	239	17	5	36,41
420К	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	8,000	6,000	0,800	1,92
	Печенье	15	0,075	0	12,000	48,600	0,000	0,000	0,000	0,000	3,150	1,650	1,050	0,240	2,33
403К	Фрукты (яблоки)	300	1,200	1,200	29,400	141,000	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600	23,4
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	3,4
	Итого за завтрак 8-го дня	815	22,025	19,850	102,800	705,700	0,492	49,100	5244,000	1,337	151,194	391,650	85,850	14,120	80

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Mg	Fe	
МЕНЮ 9-го дня															
	ЗАВТРАК														
25К	Икра из кабачков	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,012	4,200	0,000	0,000	24,600	22,200	9,000	0,420	10,4
363К	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	100	12,920	9,590	13,280	161,407	0,096	2,597	34,775	0,000	22,190	89,948	14,218	0,915	40,14
340К	Макаронные изделия отварные	150	5,380	6,280	36,480	224,280	0,060	0,000	0,000	0,069	12,000	34,000	8,000	0,800	5,49
16К	Сыр порционный	20	5,066	5,333	0,000	68,000	0,008	0,213	61,333	0,200	266,666	170,666	12,000	0,266	14,49
423К	Чай с лимоном	207	0,300	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,000	0,000	16,000	8,000	6,000	0,800	3,76
	Мармелад	15	0,015	0,000	11,910	48,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,150	0,300	0,060	3,68
18К	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	0,600	2,04
	Итого за завтрак 9-го дня	582	27,191	26,843	95,980	703,737	0,224	9,210	96,108	0,269	348,956	351,064	59,418	3,861	80

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	Са	Р	Mg	Fe	
МЕНЮ 10-го дня															
	ЗАВТРАК														
192К	Каша молочная "Дружба"	200	6,750	9,490	39,382	265,910	0,101	0,545	45,100	0,070	116,990	143,710	33,350	0,740	14,44
420К	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	10,000	58,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,000	8,000	6,000	0,800	1,92
16К	Сыр порционный	15	3,800	4,000	0,000	51,000	0,006	0,160	46,000	0,150	200,000	128,000	9,000	0,200	14,49
13К	Масло порциями	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,001	0	40,000	0,130	2,400	3,000	0	0,020	7,25
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	3,4
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	0,000	42,797	83,184	26,840	0,856	20
394К	Фрукты (бананы)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,000	8,000	28,000	42,000	0,600	18,5
	Итого за завтрак 10-го дня	615	21,599	28,320	128,464	879,248	0,515	12,065	132,700	0,972	400,231	419,894	121,990	3,696	80