

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ – СОШ №2
им. А.И.Герцена г.Клинцы Брянской области
/Л.А.Пинчукова/
31 августа 2021 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ – Займищанской СОШ
им. Ф.С.Светлова г.Клинцы Брянской области
/Т.А.Бахлыкова/
31 августа 2021 года



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя
общеобразовательная школа №2 им. А.И.Герцена г.Клинцы Брянской области

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4 классов
2021-2022 учебный год

г.Клинцы
Брянской области

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (% мг)					Минеральные вещества (% мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Са	F	Mg	Fe	I	Se	К	Р
Первый день																			
637	Цыплёнок отварной	90	23,22	15,12	-	229,5	3,78	4,5	8,01	3,06	-	2,43	4,41	4,77	7,92	3,6	-	7,74	16,2
682	Рис отварной	150	3,3	5,1	40,5	226,2	3,3	15,0	1,65	-	0,9	1,35	-	3,0	12,0	-	19,5	1,5	6,3
944	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	6,8	28,2	-	0,2	1,6	3,4	-	0,4	17,4	1,6	0,6	-	-	3,2	-
	Батон Подмосковный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	-	0,03	0,01	-	-	4,75	16,25	3,25	0,3	-	-	9,2	-
	Вафли сливочные	35	2,98	7,7	22,4	171,5	0,28	1,16	0,39	-	-	0,28	-	0,53	1,16	-	-	0,67	1,86
Энергетическая ценность:		500	31,38	28,65	82,55	720,9	7,36	20,89	11,66	6,46	0,9	9,21	38,06	13,15	21,98	3,6	19,5	22,31	24,36
Второй день																			
608	Котлета мясная (биточки)	90	14,22	17,55	5,67	237,33	7,38	24,3	9,9	0,36	-	1,53	1,53	5,22	9,0	3,24	-	8,28	19,8
320	Каша гречневая вязкая	150	12,0	9,0	49,5	270,0	-	6,3	2,4	-	-	1,2	3,0	11,55	8,25	-	-	3,9	9,6
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	29,0	111,2	22,0	0,4	1,2	0,4	-	2,6	-	4,8	3,4	-	-	18,0	5,0
	Батон Подмосковный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	-	0,03	0,01	-	-	4,75	16,25	3,25	0,3	-	-	9,2	-
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,2	1,3	1,7	5,6	-	1,9	0,3	3,0	13,0	0,7	0,2	6,2	2,0
Энергетическая ценность:		565	29,1	27,58	107,32	731,03	29,58	32,33	15,21	6,36	-	11,98	21,08	27,82	33,95	3,94	0,2	45,58	36,4

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (% мг)					Минеральные вещества (% мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Ca	F	Mg	Fe	I	Se	К	Р
Третий день																			
645	Плов с цыплёнком	200/40	13,6	13,4	29,0	292,0	68,0	5,4	8,4	3,8	0,4	4,0	4,4	11,6	9,6	2,6	9,2	12,8	26,0
	Кукуруза консервирован. (помидор свежий)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,12	0,78	1,68	3,18	-	2,52	0,3	1,98	1,2	-	0,54	3,24	3,06
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	-	1,4	1,2	4,4	-	1,4	-	2,0	15,6	1,4	-	9,6	1,8
	Батон Подмосковный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	-	0,03	0,01	-	-	4,75	16,25	3,25	0,3	-	-	9,2	-
Энергетическая ценность:		525	17,8	14,57	68,77	484,3	68,12	7,61	11,29	10,38	0,4	12,67	20,95	18,83	26,7	4,0	9,74	34,84	30,86
Четвёртый день																			
645	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	25,2	7,65	33,45	306,0	10,5	5,25	28,5	0,75	5,55	27,0	1,5	9,9	5,25	5,55	64,5	12,9	39,0
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	21,6	83,4	-	-	1,0	0,2	-	23,2	-	2,0	8,8	-	-	1,8	-
	Апельсин	135	1,21	0,27	10,93	58,05	1,21	3,64	2,29	90,45	-	4,59	0,54	4,45	2,29	1,75	1,21	10,66	3,91
Энергетическая ценность:		500	26,81	8,12	65,98	447,45	11,71	8,89	31,79	91,40	5,55	54,79	2,04	16,35	16,34	7,30	65,71	25,36	42,91

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (% мг)					Минеральные вещества (% мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Ca	F	Mg	Fe	I	Se	К	Р
Пятый день																			
510	Рыбные котлеты из минтая	90	13,23	5,13	8,55	133,47	4,32	6,21	7,56	0,81	4,68	3,51	14,4	8,46	5,67	81,0	30,6	9,90	20,7
694	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	3,3	7,95	6,6	14,7	0,15	5,85	0,75	6,45	4,95	4,95	1,35	21,0	11,25
	Огурец солёный (свежий)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,36	0,78	0,66	3,36	-	1,38	-	2,1	1,98	-	-	3,36	1,8
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	21,6	83,4	-	-	1,0	0,2	-	23,2	-	2,0	8,8	-	-	1,8	-
	Батон Подмосковный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	-	0,03	0,01	-	-	4,75	16,25	3,25	0,3	-	-	9,2	-
Энергетическая ценность:		525	19,14	13,02	56,77	412,72	7,98	14,97	15,83	19,07	4,83	38,69	31,40	22,26	21,70	85,95	31,95	45,26	33,75

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (% мг)					Минеральные вещества (% мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Ca	F	Mg	Fe	I	Se	К	Р
Первый день																			
1033	Пельмени отварные с маслом	200	25,4	20,6	48,6	469,40	8,8	11,0	9,8	1,0	2,8	4,2	2,6	8,0	20,0	6,2	7,4	15,8	32,0
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	29,0	111,2	22,0	0,4	1,2	0,4	-	2,6	-	4,8	3,4	-	-	18,0	5,0
	Батон Подмосковный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	-	0,03	0,01	-	-	4,75	16,25	3,25	0,3	-	-	9,2	-
	Горошек зелёный консервирован.	100	3,0	0,5	7,3	58,00	8,4	5,1	1,3	8,7	-	2,0	-	4,8	7,2	-	2,4	4,2	7,9
Энергетическая ценность:		525	30,88	21,83	97,75	704,1	39,2	16,53	12,31	10,1	2,8	13,55	18,85	20,85	30,9	6,2	9,8	47,2	44,9
Второй день																			
591	Гуляш свиной	90	8,64	25,68	3,84	282,12	35,0	0,2	4,9	1,6	-	2,0	2,5	4,7	5,6	1,5	0,2	6,7	12,0
413	Макароны отварные	150	5,1	3,9	28,65	169,35	2,25	3,45	1,05	-	0,6	1,35	3,9	1,95	3,9	0,3	0,15	1,35	4,05
86	Салат из свёклы	60	1,08	3,06	6,48	57,96	0,18	1,02	1,62	8,4	-	2,76	0,36	4,08	5,76	3,42	-	0,84	3,96
61	Напиток из сока	200	-	-	11,4	50,00	-	-	-	-	-	1,2	0,8	9,8	11,2	2,8	-	-	-
	Батон Подмосковный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	-	0,03	0,01	-	-	4,75	16,25	3,25	0,3	-	-	9,2	-
Энергетическая ценность:		525	16,7	33,37	63,22	624,93	37,43	4,7	7,58	10,0	0,6	12,06	23,81	23,78	26,76	8,02	0,35	18,09	20,01

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (% мг)					Минеральные вещества (% мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Ca	F	Mg	Fe	I	Se	К	Р
Третий день																			
645	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	25,2	7,65	33,45	306,0	10,5	5,25	28,5	0,75	5,55	27,0	1,5	9,9	5,25	5,55	64,5	12,9	39,0
943	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	21,6	83,4	-	-	1,0	0,2	-	23,2	-	2,0	8,8	-	-	1,8	-
	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	0,81	2,7	1,48	14,85	-	2,16	0,27	3,10	16,2	1,75	0,67	14,85	1,89
Энергетическая ценность:		500	26,14	8,39	68,28	452,85	11,31	7,95	30,98	15,8	5,55	52,36	1,77	15,0	30,25	7,3	65,17	29,55	40,89
Четвёртый день																			
592	Печень говяжья тушёная в соусе	90/30	16,40	4,59	4,77	120,69	704,7	14,4	92,7	16,2	9,9	1,71	5,85	3,96	31,5	3,51	60,3	9,0	32,4
694	Картофельное пюре	150	3,15	6,9	12,75	122,55	3,3	7,95	6,6	14,7	0,15	5,85	0,75	6,45	4,95	4,95	1,35	21,0	11,25
79	Салат из свежей капусты	60	0,84	8,4	2,88	90,54	21,6	1,32	1,8	24,0	-	2,28	0,12	2,58	1,92	0,84	0,18	5,4	2,58
944	Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	6,8	28,2	-	0,2	1,6	3,4	-	0,4	17,4	1,6	0,6	-	-	3,2	-
	Батон Подмосковный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	-	0,03	0,01	-	-	4,75	16,25	3,25	0,3	-	-	9,2	-
Энергетическая ценность:		555	22,27	20,62	40,05	427,48	729,6	23,9	102,71	58,3	10,05	14,99	40,37	17,84	39,27	9,3	61,83	39,7	46,23

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (% мг)					Минеральные вещества (% мг)							
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Са	F	Mg	Fe	I	Se	К	Р
Пятый день																			
320	Каша гречневая вязкая	150	12,0	9,0	49,5	270,0	-	6,3	2,4	-	-	1,2	3,0	11,55	8,25	-	-	3,9	9,6
668	Котлета куриная рубленая	90	18,45	5,58	-	128,7	2,61	4,23	7,65	2,16	1,71	1,26	0,9	5,4	4,77	0,45	26,1	7,92	18,9
	Горошек зелёный консервирован.	50	1,5	0,25	3,65	29,00	4,2	2,55	0,65	4,35	-	1,0	-	2,4	3,6	-	1,2	2,1	3,95
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	-	1,4	1,2	4,4	-	1,4	-	2,0	15,6	1,4	-	9,6	1,8
	Батон Подмосковный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	-	0,03	0,01	-	-	4,75	16,25	3,25	0,3	-	-	9,2	-
Энергетическая ценность:		515	34,83	15,76	86,2	585,2	6,81	14,51	11,91	10,91	1,71	9,61	20,15	24,6	32,52	1,85	27,3	32,72	34,25