

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Шугурская средняя общеобразовательная школа



Утверждаю:
Директор МКОУ Шугурской СОШ
Э.М.Нохова
Приказ от 18.07 2023г. № 273

Основное (организованное) 10 –дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4 классов
МКОУ Шугурской СОШ
(осень – весна)

д. Шугур

осень - весна

1 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества(г)				витамины(мг)				мин. в.(мг)			
			Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg
№264/2013	каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200	7,4	7,48	36,5	243	0,144	1,34	0,06	0,8	136,2	38,8	1,92	201,8
№493/2013	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	1	0,3	3
№108/2013	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	5,6	0,44	26
№105/2013	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	34	0,06	0,1	1,2	0	0,02	0,02
№588/2013	вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0,009	0	0	0,35	8	5	0,75	18
№112/2013	Фрукт свежий(бананы)	200	3	1	42	192	0,04	10	0	0,4	8	42	0,6	28
	<i>итого за прием пищи</i>	700	14,99	18,7	151,91	838,8	0,233	45,34	0,12	2,09	172,4	92,4	4,03	276,82

осень -весна

2 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества(г)				витамины(мг)				мин. в.(мг)			
			Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак	выход												
№319/2013	Пудинг творожный запеченый с молоком сгущенным	200	26	25	70	588	0,1	0,3	0,1	0,7	229	33	1,4	281
№494/2013	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
№108/2013	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№105/2013	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	34	0,06	0,1	1,2	0	0,02	0,02
	яйцо вареное	40	5	5	0	63	0,03	10	0	0,2	16	9	2,2	11
	итого за прием пищи	500	34,95	38,65	109,88	904,3	0,185	47,1	0,16	1,55	270,4	51	4,57	328,52

осень -весна

3 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества(г)				витамины(мг)				мин. в.(мг)			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
№255/2013	каша молочная ячневая	250	8	8,25	44,7	339	0,15	1,77	0,1	0,95	208,75	46,5	1,15	313,25
№496/2013	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	27	0,8	110
№108/2013	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	5,6	0,44	26
№100/2013	сыр полутвердый	10	2,56	2,61	0	34,3	0	0,07	0,023	0,05	90	5	0,09	59
№112/2013	Фрукт свежий(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	18	4,4	22
	итого за прием пищи	700	18	15,28	108,98	705,3	0,29	23,14	0,143	1,84	462,75	102,1	6,88	530,25

осень - весна

4 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества(г)				витамины(мг)				мин. в.(мг)			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
№260/2013	Каша" Дружба"	250	6,58	9,57	31,32	282,75	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	38,25	0,7	175,5
№105/2013	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	34	0,06	0,1	1,2	0	0,02	0,02
№495/2013	чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	15	0,4	93
№108/2013	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	5,6	0,44	26
№112/2013	Фрукт свежий(апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0,4	68	26	0,6	46
	<i>итого за прием пищи</i>	700	12,97	19,84	83,18	618,55	0,26	156,95	0,17	1,19	362,45	84,85	2,16	340,52

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества(г)				витамины(мг)				мин. в.(мг)			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
№262/2013	каша манная жидкая с маслом	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,078	1,38	0,052	0,52	132,8	20,2	0,44	121,2
№493/2013	чай витаминный	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	1	0,3	3
№108/2013	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	5,6	0,44	26
№100/2013	сыр полутвердый	20	5,12	5,22	0	68,6	0	0,14	0,046	0,1	180	10	0,18	118
№96/2013	бутерброд с джемом или повидлом (2 вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	3	0,4	12
№112/2013	Фрукт свежий(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	18	4,4	22
	итого за прием пищи	700	16,46	18	105,54	656	0,198	21,62	0,128	1,66	369,8	57,8	6,16	302,2

6 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества(г)				витамины(мг)				мин. в.(мг)			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
№ 267/2013	Каша пшенная жидкая с маслом	220	8,58	8,41	39,38	311,96	0,21	1,61	0,06	0,18	159,06	47,3	1,32	212,3
№ 500/2013	напиток кофейный на молоке сгущенном	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	13	0,8	87
№108/2013	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	5,6	0,44	26
№90/2013	бутерброд с сыром	40	5,96	8,44	8,8	136	0,02	0,1	0,06	0,3	137	10	0,3	99
№112/2013	Фрукт свежий(бананы)	200	3	1	42	192	0,04	10	0	0,4	8	42	0,6	28
	итого за прием пищи	700	23,48	20,17	130,76	846,96	0,33	12,11	0,13	1,32	441,06	117,9	3,46	452,3

осень -весна

7 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg
№268/2013	каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,06	1,54	0,05	0,18	143,4	31,6	0,44	151,8
№494/2013	чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
№108/2013	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	5,6	0,44	26
№105/2013	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	34	0,06	0,1	1,2	0	0,02	0,02
№112/2013	Фрукт свежий(груши)	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	24	4,6	32
	итого за прием пищи	650	9,53	17,79	87,96	553,2	0,14	48,34	0,11	1,52	204,8	63,2	5,9	213,82

осень -весна

8 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества(г)				витамины(мг)				мин. в.(мг)			
			Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg
№248/2013	Каша гречневая молочная с маслом	200	9,16	7,88	32,6	283	0,19	1,36	0,078	0,5	135,8	112,2	3,44	23,0
№105/2013	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	34	0,06	0,1	1,2	0	0,02	0
№ 500/2013	напиток кофейный на молоке сгущенном	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	13	0,8	
№108/2013	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	5,6	0,44	
№518/2013	сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	2,8	
	<i>итого за прием пищи</i>	650	16,15	18,65	73,46	656,8	0,27	39,76	0,148	1,04	288	130,8	7,5	350

осень -весна

9 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества(г)				витамины(мг)				мин. в.(мг)			
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
№164/2013	Суп молочный с крупой	220	5,3	5,67	18,17	144,98	0,06	1,41	0,048	0,066	171,16	25,3	0,29	150,92
№496/2013	какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	27	0,8	110
№108/2013	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	7	0,55	32,5
№100/2013	сыр полутвердый	20	5,2	5,2	0	68,8	0	0,15	0,045	0,1	190	0	9	112,6
№105/2013	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	34	0,06	0,1	1,2	0	0,02	0,02
№112/2013	Фрукт свежий(бананы)	200	3	1	42	192	0,04	10	0	0,4	8	42	0,6	28
	итого за прием пищи	700	20,95	23,82	109,85	742,08	0,195	46,86	0,173	1,216	504,36	101,3	11,26	434,04

осень -весна

10 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества(г)				витамины(мг)				мин. в.(мг)			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe
№266/2013	Каша из овсяных хлопьев " Геркулес" жидкая с маслом	250	8,95	11,75	36	285,5	0,21	1,92	0,067	0,67	196	69,5	1,55	257,5
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
№108/2013	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	5,6	0,44	26
№100/2013	сыр полутвердый	10	2,56	2,61	0	34,3	0	0,07	0,023	0,05	90	5	0,09	59
№112/2013	Фрукт свежий(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	18	4,4	22
	итого за прием пищи	700	15,45	15,48	90,48	568,8	0,31	24,79	0,09	1,56	340,2	100,1	6,88	368,5
	итого за весь период	6700	182,93	206,38	1052	7090,79	2,411	466,01	1,372	14,986	3416,22	901,45	58,8	3597,19
	среднее значение за весь период	670	18,293	20,638	105,2	709,079	0,2411	46,601	0,1372	1,4986	341,622	90,145	5,88	359,719