

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Шугурская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю:
Директор МКОУ Шугурской СОШ
Э.М.Нохова
Приказ от 18.09 2023г. № 273



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

д. Шугур

сезон: зима-весна 2022 г.

1 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Завтрак	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
270	каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,5	8,6	32	229,4	1,5	35	0,1	0,1	216	0,7	64	229
514	напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,44	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4
79	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3
118	яблоки свежие	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11
	итого за прием пищи		11	19	89	572,81	23	77,44	0,3	0,2	375	5,6	102	349,9

сезон: зима-весна 2022 г.

2 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
	Завтрак	выход												
261	каша молочная "янтарная" с маслом	200/5	5,2	6,6	27,6	190,6	1,32	39,4	0,09	0,14	130	0,44	30,6	140
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3
459	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4
118	яблоки свежие	150	0,6	0,45	15,75	70,5	7,5	0	0	0	28,5	3,45	13,5	16,5
	итого за прием пищи		9,18	14,7	72,98	461,19	9,82	73,4	0,13	0,16	174,64	5,162	62,7	196,3

сезон: зима-весна 2022 г.

3 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
140	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	0,9	38,72	0,08	0,26	162,6	0,48	20,32	137,24
75	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7	0,1	39,05	0,006	0,08	132,14	0,15	5,25	75,08
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	4	0	0,01	0,24	0,002	0	0,3
462	какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	19	0,03	0,01	111,3	0,65	22,3	91,1
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4
118	апельсины свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	120	0	0,1	0	68	0,9	26	46
	итого за прием пищи		17,38	20,3	68,97	537,59	122	100,8	0,26	0,36	482,32	2,582	87,47	380,12

сезон: зима-весна 2022 г

4 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
212	каша овсяная из "Геркулеса"жидкая с маслрм	200/5	8,44	12,63	31,87	274,85	0,72	58,4	0,18	0,76	1,56	1,70	70,6	230,2
465	напиток кофейный с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	19	0,03	0	108,3	0,12	12,6	76,5
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3
118	бананы свежие	170	2,6	0,9	36	163,2	17	0	0,1	0	14	1	20	25
	итого за прием пищи		16,92	23,575	101,6	686,14	18,42	111,4	0,356	0,76	132,098	3,221	116,8	362,35

сезон: зима-весна 2022 г

5 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Завтрак	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
227	каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	10,23	31,3	242,05	1,38	57,2	0,08	0,52	136,92	0,46	20,4	122,55
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3
75	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7	0,11	39,05	0,01	0,08	132,14	0,15	5,25	75,08
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4
118	груши свежие	150	0,6	0,45	15,8	70,5	12,75	0	0	0	20,5	3,45	13,5	16,5
	итого за прием пищи		15	23,96	78,6	590,34	14,54	139,8	0,148	0,6	356,9	5,33	63,25	290,73

сезон: зима-весна 2022 г

6 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
233	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,04	10,43	28,7	232,65	1,17	39	0,15	0,15	119,9	0,94	37	150,8
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	4	0	0,01	0,24	0	0	0,3
459	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4
118	яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11
	итого за прием пищи	920	10,2	18,88	77,9	526,74	22,17	43	0,25	0,18	168,1	6,61	64,6	201,6

сезон: зима-весна 2022 г

7 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
279/86	запеканка из творога с джемом	150/15	31,66	9,2	35,05	42,4	0,7	65	0,12	0,3	277,3	1,305	39,5	3468,4
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	0,82	4,2	7,7
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3
118	фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11
	итого за прием пищи		35,74	17,65	84,08	334,49	21	99	0,23	0,3	322,6	6,927	66,3	3517,8

сезон: зима-весна 2022 г

8 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
226	каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,24	10,23	27,7	223,65	1,32	56,4	0,09	0,14	130,1	0,44	30,6	140
75	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7	0,11	39,05	0,01	0,08	132,1	0,15	5,25	75,08
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3
118	бананы свежие	170	2,6	0,9	36	163,2	17	0	0,07	0	14	1	20	25
	итого за прием пищи		16	24,41	95,3	664,64	18,7	139	0,23	0,22	343,6	2,86	80	316,7

сезон: зима-весна 2022 г

9 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
230	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	5,4	6,2	26	180,6	1,2	37	0,1	0,5	121,6	1,23	27,6	146,8
86	повидло плодово -ягодное	30	0,12	0	20	78,6	0,2	0	0	0	4,2	0,39	2,1	2,7
79	масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3
463	какао с молоком с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19	122	0,2	15,2	0,02	0,08	108	0,58	21,3	85,4
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,40
118	груши свежие	150	0,6	0,5	16	70,5	7,5	0	0	0	28,5	3,45	13,5	16,50
	итого за прием пищи		12,4	18	100	611,79	9	86,2	0,16	0,58	270,54	6,052	78,1	282,1

сезон: зима-весна 2022 г

10 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
213	каша молочная гречневая с маслом	200/5	8,8	7,6	32	231,6	0,6	38,2	0,19	0,44	115,6	3,4	110,2	221,2
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3
459	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4
118	апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0,05	0	34	0,45	13	23
	итого за прием пищи		13,08	15,45	69,73	474,69	61,6	72,2	0,284	0,46	165,74	5,122	141,8	284

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
завтраки												
1	11	19	89	572,81	23	77	0,3	0,2	375	5,6	102	350
2	9,2	15	72,98	461,19	9,8	73	0,1	0,2	175	5,2	63	196
3	17	20	69	537,59	122	101	0,3	0,4	482	2,6	87	380
4	17	24	102	686,14	18	111	0,4	0,8	132	3,2	117	362
5	15	24	78,6	590,34	15	140	0,1	0,6	357	5,3	63	291
6	10	19	77,9	526,74	22	43	0,3	0,2	168	6,6	65	202
7	36	18	84,1	334,49	21	99	0,2	0,3	323	6,9	66	3518
8	16	24	95,3	664,64	19	139	0,2	0,2	344	2,9	80	317
9	12	18	100	611,79	9	86	0,2	0,6	271	6,1	78	282
10	13	15	69,7	474,70	62	72	0,3	0,5	166	5,1	142	284
средние показатели	16	20	83,8	546,04	32	94	0,2	0,4	279	4,9	86	618