

Утверждаю  
И.о. директора МКОУ СОШ п.Дубровка  
Белохолуницкого района  
Кировской области  
\_\_\_\_\_ А.С.Катаргина  
(ф.и.о.)

## Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
<b>1 неделя</b>											
<b>понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежей капусты с	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г
Печень в соусе	80/70	25,5	22,3	10,0	282,0	4,7	0,1	1,0	33,0	4,6	408-1994
Макаронь отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994г
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,00	1,0	702-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>33,7</b>	<b>30,3</b>	<b>111,2</b>	<b>801,6</b>	<b>38,5</b>	<b>0,7</b>	<b>304,8</b>	<b>724,8</b>	<b>7,2</b>	
<b>вторник</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежей моркови с	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997г
Тефтели в соусе	80/40	11,5	10,2	10,0	230,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994г
Каша гречневая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Компот из кураги	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>22,30</b>	<b>23,20</b>	<b>91,60</b>	<b>719,20</b>	<b>7,80</b>	<b>2,40</b>	<b>425,20</b>	<b>96,20</b>	<b>3,90</b>	
<b>среда</b>											
<b>Завтрак</b>											
Каша пшеничная	150	2,9	4,6	15,9	118,0	2,3	7,0	8,3	7,4	4,4	324-1994г
Булочка домашняя	60	4,5	7,9	36,5	236,0	0,0	0,0	7,0	76,0	1,0	472-1994г
Огурцы свежие	60	1,0	7,2	0,0	64,8	5,3	1,0	5,0	2,0	0,0	
Компот из яблок	200	1,0		31,0	123,0	7,0	1,0	3,0	3,0	5,0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>13,4</b>	<b>19,7</b>	<b>113,4</b>	<b>683,8</b>	<b>14,6</b>	<b>9,0</b>	<b>79,3</b>	<b>100,4</b>	<b>10,4</b>	
<b>четверг</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свеклы с	60	0,80	4,40	4,60	63,60	7,60	0,00	61,92	141,00	1,02	29-1994г
Котлета рубленая	100	10,00	15,40	9,70	245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб.
Картофель в молоке	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	465-1994г
Чай	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	702-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<b>итого</b>		<b>19,80</b>	<b>25,80</b>	<b>114,30</b>	<b>803,50</b>	<b>13,00</b>	<b>1,06</b>	<b>746,04</b>	<b>266,00</b>	<b>4,12</b>	
<b>пятница</b>											
<b>Завтрак</b>											
Салат из свежих помидор с	60	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	36-1994г
Оладьи со сгущенкой	200	7,3	12,6	12,6	360,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г
Кофейный напиток	200	4,0	5,0	15,0	128,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0	482-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	22-1997г
Яблоко	100										762-1994г
<b>итого</b>		<b>11,3</b>	<b>29,0</b>	<b>27,6</b>	<b>694,8</b>	<b>83,4</b>	<b>0,0</b>	<b>471,7</b>	<b>133,5</b>	<b>2,0</b>	