

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Глубоковская
средняя общеобразовательная
школа»

приказ №95 от 02.09.2024

И.А.Шнель



Примерное десятидневное меню завтраков обучающихся 1-4 классов

в Малиновской средней общеобразовательной школе Завьяловского района

имени Героя России Виталия Вольфа филиале МБОУ «Глубоковская средняя общеобразовательная школа Завьяловского района» имени Героя Советского Союза Г.Ф. Андреева

Юридический адрес: 658615 , Алтайский край, Завьяловский район, село Глубое, улица Андреева, 21

Фактический адрес: 658614 Алтайский край Завьяловский район, п.Малиновский , улица Гагарина, д 68; телефон 8(38562)26-1-39 ;
mlnschool@mail.ru

2024-2025

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда	1-4кл				(ккал)	(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день													
304	Плов с мясом птицы	230	41,3	38	86,32	956	0,16	2,8			32,8	2,9		3,46
122	Кисель	200	0,2		3,45	145		1,3			23,1			1,03
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,88	131	0,08				18,5	109	32,5	1,75
	фрукт	100	0,55	0,1	2,8	22,25	0,01	1,4			0,5		0,25	0,1
	итого		45,9	39,6	117,45	1254,25	0,25	5,5			74,9	111,9	32,75	6,31

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическ ая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			наименование блюда	1-4кл	Б		Ж	У	(ккал)	(мг)				
	В1	С				А				Е	Са	Р	Mg	Fe
	2 день													
28 б	Тефтели мясные	80	12	13	15	223	0,07	1,1 3	5 1		57	141	29	1,27
6	Картофельно е пюре	180	2,9	5,5	39,2	224	0,18	18, 2			3,08			1,84
833	соус	30	2,83	7,5	13,0	131,5	0,05	4,3 3			46	0,73		5,8
94 3	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	12,45	61	0,02 8	2,8			16,8	8,92	6,75	0,78 8
	хлеб	50	3,85	1,5	24,88	131	0,08				18,5	109	32, 5	1,75
	Ово щи свежи е в нарез ке	60	0,7	0,052	3,68	24	0,37 4	1,3 3			14,4	39,3 6	20, 2	0,37 4
	ИТОГО		22,4 9	27,59 2	111,0 5	794,5	0,78 2	27,7 9	5 1		155,7 8	299,0 1	88,4 5	11,82 2

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			наименование блюда	1-4кл					(ккал)	(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 3													
17 4, 17 3	Каша молочная манная дружба рисовая пшеничная	210	8,95	4,15	37,6 9	255	0,17				28, 2	115, 7	44, 06	1,45
94 3	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	12,4 5	61	0,02 8	2,8			16, 8	8,92	6,75	0,78 8
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,8 8	131	0,08				18,5	109	32, 5	1,75
	Сыр порционный	15	2,77 5	3,51	0	75	0,02 1	0,03 6	0,02 9		10 8	60	6	1,44
	Масло сливочное порционное	10	0,15	8,25	0,0 8	75	0,003 8		0,05 9		1,2	1,9	0,0 4	0,02
	Печенье	50	3,8	9	33	230,5	20							17
	Итого		19,73 5	26,41 8	108, 1	827,52	20,33 7	2,83 6	0,087 5		180, 7	321,9 2	95, 15	22,44 8

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическ ая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			наименован ие блюда	1-4кл	Б		Ж	У	(ккал)	(мг)				
	В1	С				А				Е	Са	Р	Mg	Fe
	4 день													
67 9	Каша гречневая	150	8,33	4,53	42,7 4	280	0,32		0,02		44,5 4	185,9	60,9 8	4,98
59 1	Гуляш	80	14,78	12,3 4	5,29	219,01	5,19	1,85			12,9 9	143,3 8	15,7 4	2
943	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	12,4 5	61	0,02 8	2,8			16,8	8,92	6,75	0,788
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,8 8	131	0,08				18,5	109	32,5	1,75
	сыр	15	2,775	3,51		75	0,02 1	0,03 6	0,02 9		108	60	6	1,44
	ИТОГО		29,94 5	21,9 2	85,3 6	766,01	5,63 9	4,68 6	0,04 9		200,8 3	507,2	121,9 7	10,95 8

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		1-4кл					(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	5 день													
20 8 20 6	Суп картофельн ый с макаронным и изделиями с мясом	200	9,83	8,8 8	16,8	269,34		11			45,8 2		35,4 8	4,5 5
86 8	Компот из сухофруктов	200	0,5		25	170								
	Хлеб	50	3,8	0,5 5	24,8 5	125	0,1 6				23	84	33	1,9
	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	85,5	0,0 3	0,6	0,0 4	0, 2	0,5	0,2		
	Итого		18,2 3	2,0 5	72,5 5	649,84	0,1 9	11, 6	0,0 4	0, 2	69,32	84, 2	68,4 8	6,45

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		1-4кл	Б	Ж		У	(ккал)	(мг)					
									В1	С	А	Е	Са	Р
	6 день													
608	Котлета	80	7,06	11,9	37	270	0,039				21,6	4,38		2,78
688	Макароны отварные	150	7,5	0,9	48,7	330	0,18				8,2	0,35		0,57
833	Соус	30	2,83	7,8	13,0	131,8	0,05	4,33			46	0,73		5,8
122	Кисель	200	0,2		3,45	145	0,16				4,65	4,42		0,03
	Хлеб	50	3,8	0,55	24,85	125	0,34				23	84	33	1,9
	Зеленый горошек отварной	25	0,78	0,125	1,63	10,05	0,05				15			0,503
	Итого		22,17	21,275	128,63	1011,85	0,819	4,33			118,45	93,88	33	2,433

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 1-4кл	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 день													
170	Борщ с мясом	200	1,61	10,2	11,64	234								
	Хлеб	50	3,8	0,55	24,85	125	0,16				23	84	33	1,9
943	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	12,45	61	0,028	2,8			16,8	8,92	6,75	0,788
	Сыр порционный	15	2,775	3,51		75	0,021	0,036	0,029		108	60	6	1,44
	Масло сливочное порционное	10	0,15	8,25	0,08	75	0,0038		0,059		1,2	1,9	0,04	0,02
	Итого		11,11	13,5	75,43	570	0,26	0,8	2,6	0,27	123	84	38,5	2,6

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		1-4кл					(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	8 день													
436	Жаркое по-домашнему	230	16,4	21,27	34,9	387,5	17	5,1			44	197,6	45	4,08
868	Компот	200	0,5		25	170								
	хлеб	50	3,8	0,55	24,85	125	0,16				23	84	33	1,9
	Сыр порционный	15	2,775	3,51		75	0,021	0,036	0,029		108	60	6	1,44
	Итого		23,475	25,81	84,75	757,5	17,181	5,136	0,029		175	341,6	84	7,42

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		1-4кл				(ккал)	(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	9 день													
31 5	Рис отварной	150	4,8	7,6	51,1	298,7	0,03		0.01		13.05	48.22	10.3 6	0.8 8
63 7	Курица отварная	100	10,1	12	11	262								
95 9	Какао с молоком	200	6	3,4	27,8	151								
	Хлеб	50	3,8	0,55	24,85	125	0,16				23	84	33	1,9
	Сыр порционны й	15	2,775	3,51		75	0,02 1	0,03 6	0,02 9		108	60	6	1,44
	Итого		27,47 5	27,0 6	114,7 5	911,7	0,21 1	0,03 6	0,03 9		144,0 5	192,2 2	49,3 6	4,2 2

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			наименование блюда	1-4кл											
			Б	Ж	У	(ккал)	(мг)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	10 день														
486	Рыба тушеная с овощам и	80	9,75	4,95	3,8	184,6	0	3,73			39,07	0	48,5 3	0,8 5	
31 5	Рис отварной	180	2,9	5,5	39,2	224	0,1 8	18,2			3,08			1,8 4	
943	Чай с сахаром	200	1,6	1,65	17,16	85,85	0,0 2	13,6			335	0,46		1,2 3	
	хлеб	30	3,8	0,55	24,85	125	0,1 6				23	84	33	1,9	
	Овощи в нарезке	60	0,32		24,08	96,6					5,6			0,0 4	
	итого		18,3 7	11,6 5	109,5 3	716,06	0,3 6	35,5 3			405,7 5	84,4 6	81,5 3	5,8 6	