



Утверждаю

Директор школы

Матюкова Е.В.

**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся  
МБОУ Верхнеспасской СОШ**

**Завтрак**

**на 2023–2024 учебный год**

Возрастная категория – с 7 до 12 лет



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания школьников с 7 до 12 лет**

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания школьников с 7 до 12 лет**

**ЗАВТРАК**

**Понедельник 1 неделя**

<b>№ рец.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Выход г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Эн. ценность, ккал</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>
	Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244	94	17,82	102,24	0,54	0,04	0,09	0,9
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Хлебобулочное кондитерское изделие с изюмом	100	9,02	6,7	50,8	299	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0
	<b>Итого</b>		<b>15,85</b>	<b>13,83</b>	<b>103,78</b>	<b>604</b>	<b>123,21</b>	<b>32,17</b>	<b>156,8</b>	<b>2,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>3,4</b>

**Вторник 1 неделя**

<b>№ рец.</b>	<b>Наименование</b>	<b>Выход г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Эн. ценность, ккал</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>
	Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246	125,14	31,2	151,2	0,54	0,07	0,09	1,25
	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,6	12,4	70	17	7	10	0,9	0	0	2,5
	Хлебобулочное сдобное кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,8	228	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0
	<b>Итого</b>		<b>13,81</b>	<b>16,88</b>	<b>84,33</b>	<b>544</b>	<b>154,35</b>	<b>45,55</b>	<b>205,76</b>	<b>2,05</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>3,75</b>

**Среда 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки , г	Жиры , г	Углев оды, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210	131,85	30,36	143,73	0,44	0,05	0,07	1,39
	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195	163,15	39,45	149,7	1,31	0,03	0,06	1,69
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104	14,8	26	87	1,1	0	0,06	0
	Сыр	10	2,32	3,32	0	33	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>15,35</b>	<b>16,18</b>	<b>85,24</b>	<b>542</b>	<b>313,7</b>	<b>100,26</b>	<b>408,23</b>	<b>3,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>3,08</b>

**Четверг 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход д г	Белки , г	Жиры , г	Углев оды, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Каша пшенная молочная	200	8,5	8,8	28,88	225	194	9,08	328,3	0,5	0,04	0,18	18,2
	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195	163,15	39,45	149,7	1,31	0,03	0,06	1,69
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,11	9,4	19,98	178	17,2	26	88,9	1,12	0,04	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>16,41</b>	<b>15,04</b>	<b>81,59</b>	<b>598</b>	<b>374,35</b>	<b>74,53</b>	<b>566,9</b>	<b>2,93</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>	<b>19,89</b>

**Пятница 1 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки , г	Жиры , г	Углев оды, г	Эн. ценност ь, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
--------	--------------	------------	--------------	-------------	-----------------	---------------------------	----	----	---	----	---	----	---

	Рожки сладкие	180	8,77	9,35	57,93	336	1,55	13,70	73,37	1,55	0	0,16	0
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09
	Печенье	40	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>11,47</b>	<b>13,25</b>	<b>100,73</b>	<b>577</b>	<b>77,79</b>	<b>27,1</b>	<b>83,37</b>	<b>3,41</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>

### Понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Каша пшеничная молочная	200	8,58	8,86	28,8	225	194,64	9,08	328,3	0,51	0,04	0,18	18,2
	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195	163,15	39,45	149,7	1,31	0,03	0,06	1,69
	Хлебобулочное сдобное кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,8	228	12,21	7,35	44,56	0,61	0,04	0,08	0
	<b>Итого</b>		<b>17,8</b>	<b>20,97</b>	<b>98,33</b>	<b>648</b>	<b>370</b>	<b>55,88</b>	<b>522,56</b>	<b>2,43</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>19,89</b>

### Вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Каша молочная геркулесовая	200	9,8	13,94	41,73	331	84,23	16,2	102,24	0,54	0,04	0,06	1,91
	Кофейный напиток на молоке	200	3,04	4,04	20,6	130	132	12,21	175,8	0,12	0,02	0,04	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104	14,8	26	87	1,1	0	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>15,9</b>	<b>19,18</b>	<b>82,23</b>	<b>565</b>	<b>231,03</b>	<b>54,41</b>	<b>365,04</b>	<b>1,76</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>3,31</b>

**Среда 2 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Рожки сладкие	180	8,77	9,35	57,93	336	1,55	13,70	73,37	1,55	0	0,16	0
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104	14,8	26	87	1,1	0	0,06	0
	Сыр	10	2,32	3,32	0	33	3,9	4,45	27,8	0,55	0	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>14,45</b>	<b>13,97</b>	<b>93,03</b>	<b>534</b>	<b>37,25</b>	<b>51,15</b>	<b>198,17</b>	<b>157,55</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>

**Четверг 2 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Каша пшеничная на молоке	200	7,8	10,94	30,64	252	224,2	7	294	0,56	0,04	0,14	2,28
	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195	163,15	39,45	149,7	1,31	0,03	0,06	1,69
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104	14,8	26	87	1,1	0	0,06	0
	<b>Итого</b>		<b>15,71</b>	<b>17,18</b>	<b>83,27</b>	<b>551</b>	<b>402,15</b>	<b>72,45</b>	<b>530,7</b>	<b>2,97</b>	<b>0,07</b>	<b>0,26</b>	<b>3,97</b>

**Пятница 2 неделя**

№ рец.	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246	125,14	31,2	151,2	0,54	0,07	0,09	1,25

	Кофейный напиток на молоке	200	3,04	4,04	20,6	130	132	12,21	175,8	0,12	0,02	0,04	1,4
	Печенье	40	2,4	3,8	27,6	180	59,24	6,4	0	0,96	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>12,18</b>	<b>15,65</b>	<b>69,53</b>	<b>556</b>	<b>286,76</b>	<b>46,61</b>	<b>327</b>	<b>1,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>1,43</b>