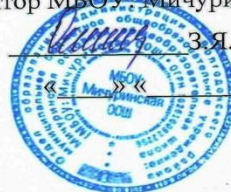


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:
Мичуринская основная общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор МБОУ «Мичуринская ООШ»

З.Я.Омельченко



« _____ » 2024г.

Перспективное меню

на 10 дней для обучающихся 1-4 классов(завтрак)

Меню составлено на основании:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией

В.Т. Лапиной, Москва 2004 год

п. Мичуринский 2024-2025 уч.год

	Завтрак																				
366Л	Запеканка из творога с молоком сгущённым	165	12.670	11.330	25.820	278.565	0.080	0.500	30.000	0.160	0.300	170.000	275.000	35.000	159.000	29.000	39.000	0.500	0.800	50.00	
9423 9433	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.000	58.000	0.000	0.000	0	0	0.01	12.000	8.000	6.000	20.800	0.000	0.000	0.000	0.800	2.00	
	Хлеб йодированный	40	3.040	1.120	20.560	104.480	0.062	0.800	0.000	0.000	0.000	18.044	26.000	4.800	23.175	2.430	0.157	0.075	0.480	3.00	
338М	Фрукты свежие (мандарины)	100	0.800	0.200	7.500	38.000	0.060	38.000	0.000	0.000	0.030	35.000	17.000	11.000	155.000	0.300	0.100	0.150	0.100	15.00	
	Итого за завтрак 4-го дня	505	16.710	12.650	68.88	479.045	0.202	39.300	30.000	0.160	0.340	235.044	326.000	56.800	357.975	31.730	39.257	0.725	2.180	70.00	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe		
	Меню 5-го дня																				
	Завтрак																				
5913	Гуляш	90	12.510	5.850	3.600	118.800	0.108	0.000	0	0.07	0.100	17.100	154.800	16.200	290.250	15.750	0.281	0.560	2.070	47.00	
6793	каша гречневая рассыпчатая	150	6.70	10.60	49.80	321.00	0.24	0.00	36.00	0.09	0.12	16.85	205.56	136.00	219.00	22.00	3.52	0.16	4.58	12.00	
9423 9443	Чай с лимоном	207	0.200	0.000	15.200	60.000	0.000	2.200	0	0	0.010	16.000	8.000	6.000	30.200	0.000	0.020	0.700	0.800	4.00	
	Хлеб пшеничный	40	3.160	0.400	19.320	94.000	0.064	0.000	0.000	0.000	0.000	9.200	34.800	13.200	30.900	1.500	0.209	0.100	0.800	3.00	
	Мармелад	15	0.015	0.000	11.910	48.150	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.600	0.150	0.300	4.000	0.000	0.000	0.000	0.060	4.00	
	Итого за завтрак 5-го дня	502	22.585	16.850	99.83	641.950	0.411	2.200	36.000	0.160	0.230	59.749	403.312	171.700	574.350	39.250	4.030	1.520	8.313	70.00	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe		
	Меню 6-го дня																				
	Завтрак																				
338М	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.400	0.400	9.800	47.000	0.030	10.000	0.000	0.000	0.030	16.000	11.000	9.000	278.000	2.000	0.300	0.080	2.200	15.00	
181М	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6.100	11.300	43.400	300.000	0.120	0.600	16.400	0.070	0.170	124.896	104.700	16.648	237.000	52.000	9.950	0.500	0.374	31.00	
9593	Какао с молоком	200	3.491	2.790	18.160	112.860	0.022	0.540	9.107	0.000	0.170	112.607	104.580	27.900	220.000	12.000	2.290	0.380	0.922	6.00	
	Хлеб пшеничный	30	2.370	0.300	14.490	70.500	0.048	0.000	0.000	0.000	0.000	6.900	26.100	9.900	23.175	1.125	0.157	0.075	0.600	3.00	
96Л	Масло (порциями)	10	0.100	7.200	0.100	75.000	0.001	0	40.000	0.130	0.010	2.400	3.000	0	3	0	0.1	0.3	0.020	15.00	
	Итого за завтрак 6 дня	540	12.461	21.990	85.95	605.360	0.221	11.140	65.507	0.200	0.380	262.803	249.380	63.448	761.175	67.125	12.797	1.335	4.116	70.00	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe		
	Меню 7-го дня																				
	Завтрак																				
52М	Салат из свеклы отварной	60	0.855	4.053	5.016	59.904	0.011	4.620	0.000	0.000	0.020	21.090	24.590	12.540	136.000	12.000	0.350	0.110	0.798	12.00	
374Л	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10.600	5.100	5.600	112.000	0.119	15.091	11.74	0.17	0.080	27.294	96.052	26.360	427.100	144.280	12.310	0.631	0.771	37.50	
682Л	Рис отварной	150	3.750	6.150	38.550	228.000	0.044	0.000	26.67	0.09	0.030	6.485	83.360	27.116	46.600	21.000	7.240	0.270	0.559	15.50	
9423 9433	Чай с сахаром	200	0.2		15.000	58.000	0.000	0.000	0	0	0.01	12.000	8.000	6.000	20.800	0.000	0.000	0.000	0.800	2.00	
	Хлеб йодированный	30	2.280	0.840	15.420	78.360	0.047	0.600	0.000	0.000	0.000	13.530	19.500	3.600	23.175	2.430	0.157	0.075	0.360	3.00	
	Итого за завтрак 7-го дня	540	17.685	16.143	79.586	536.264	0.221	20.311	38.410	0.260	0.140	80.399	231.502	75.616	653.675	179.710	20.057	1.086	3.288	70.00	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe		
	Меню 8-го дня																				
	Завтрак																				
5823	Печень по-строгановски	100	13.600	10.500	3.800	164.000	0.190	12.700	5240	0.025	1.660	30.000	239.000	17.000	250.000	73.750	32.875	2.200	5.000	43.00	

