



Утверждаю:

Директор МБОУ Бырkinской СОШ

И.А. Репина

Примерное перспективное меню школьных завтраков на 10 дней

для детей 6 -11 лет

МБОУ Бырkinская СОШ на 2024-2025 учебный год.

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,03	2,94		0,06	10,2	18,00	8,4	0,30
260М/ссж	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,05			0,52	68,00	54,93	4,80	0,48
	Яблоко	100	0,9	0,7	4,0	42,0	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		587	22,22	19,15	77,11	587,87	0,22	19,49	21,00	2,98	118,2	320,9	75,05	6,58

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник-1														
Завтрак														
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
б/н/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,17	0,07	13,39	96,72	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		575	28,95	19,56	110,66	670,60	0,27	91,12	95,35	2,94	285,45	355,10	53,11	3,65

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда-1														
Завтрак														
232М\330М\ссж	Рыба запечённая	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
145М	Картофель, тушёный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Банан	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0	0,6
Итого за Завтрак		574	22,555	19,215	86,295	554,60	0,36	31,925	65,15	6,665	163,155	325,11	82,865	3,585

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Четверг-1														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,03	2,94		0,06	10,2	18,00	8,4	0,30
288М	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,02	5,0	2,0	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
Итого за Завтрак		677	43,59	17,22	107,41	628,83	0,51	14,68	94,8	1,13	147,08	501,34	188,8	10,15

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Пятница-1														
Завтрак														
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,03	2,94		0,06	10,2	18,00	8,4	0,30
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты-мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		627	26,18	16,11	107,21	574,04	0,29	41,3	12,00	2,74	147,03	285,81	59,03	4,5

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Понедельник-2														
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	9,6	0,03	15,00		0,42	8,4	1560	12,00	0,54
	Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
281К/ссж	Говядина* тушеная	90	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
302М/ссж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Масло сливочное	20	0,16	16,50	0,16	149,60			60,00	0,20	2,40	3,80		0,04
Итого за Завтрак		567	22,15	31,33	97,2	647,76	0,19	22,55	73,99		107,54	1827,15		4,18

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник -2														
Завтрак														
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
280К/ссж	Капуста тушеная	90	10,01	11,25	7,63	173,06	0,04	2,58		1,77	2,46	113,08	25,42	1,88
321М/ссж	С говядиной	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Яблоки	100	0,9	0,7	4,0	42,0	0,03	10			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		575	28,56	21,04	85,50	557,79	0,25	96,70	55,62	2,21	439,88	450,16	110,21	7,08

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Среда-2														
Завтрак														
288М	Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
б/н/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,17	0,07	13,39	96,72	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Бананы	100	1,5	0,5	8,5	96,0	0,04	10	20	0,4	8,0	28	42,0	0,6
Итого за Завтрак		560	41,55	13,57	102,60	658,85	0,30	64,24	141,65	1,84	117,49	332,19	80,61	3,80

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг -2														
Завтрак														
71М	Помидоры порционные	60	0,66	0,12	2,28	9,6	0,03	15,00		0,42	8,4	1560	12,00	0,54
299К/ссж	Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Фрукты Груши	150	0,6	0,45	45,45	70,5	0,02	5,0			19,0	16,0	12,0	2,3
Итого за Завтрак		677	28,86	20,12	147,24	655,98	0,45	25,5	24,00	2,67	133,27	1981,25	189,15	10,59

День/неделя № рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мд	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Пятница-2														
Завтрак														
260М/ссж	Гуляш из говядины	120	18,50	19,86	4,62	271,68	0,09	5,40		22,58	14,58	193,60	27,60	2,89
302М/ссж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
	Хлеб пшеничный	40	7,08	0,4	42,8	94,00	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		640	33,59	26,79	118,01	743,93	0,26	21,74	23,11	23,34	225,43	454,74	102,65	8,22