

МБОУ «Занино-Починковская СОШ»
муниципального образования – Шилковский муниципальный район Рязанской области
ИНН/КПП 6225006316/622501001 ОГРН 1026200850994

Свидетельство о государственной аккредитации № 25-0852 от 12 октября 2015

Лицензия №25 -2535 от 7 октября 2015 года
391544 с. Занино-Починки, улица Школьная, д.2
Телефон: (849136)3-63-27

Утверждаю:
Директор МБОУ «Занино-Починковская СОШ»
Н.Е.Ефремова



Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся с 7 до 11 лет
МБОУ «Занино-Починковская СОШ»
на 2024-2025 учебный год

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции и,г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День первый, понедельник. Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,12	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ТК	Плов из курицы	50/12 5	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,583	0,024 4	-	152,2	124,5 6	12,58	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21

ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,98	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,37	339,50	98,50	5,21					

День второй, вторник. Завтрак

ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,74	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,	24,	2,431
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21

витамины	100	0,4	0,4	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29
Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29	

День шестой, понедельник. Завтрак

ИП	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,12	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ИП	Хлеб	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21

витаминизиро ванный																				
	Итого		21,83	22,87	107,2	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,3	247,4	81,86	3,60						
День восьмой, среда. Завтрак																				
ПР	Творог с наполнителя ми мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,000	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28						
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56						
ТК	Кисель	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2						

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

День десятый, пятница. Завтрак

ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	0,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
ТК	Биточек куриный	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/ 10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Копейный напиток с	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,12	-	125,7	90	14	0,13

