

МБОУ «Занино-Починковская СОШ»  
муниципального образования – Шилловский 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  
2023 г.



Примерное десятидневное меню завтраков для учащихся с 7 до 11 лет  
МБОУ «Занино-Починковская СОШ»  
на 2023-2024 учебный год

№ рец. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование 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	21,83	22,87	107,2	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,3	247,4	81,86	3,60
	Итого									7	3		

День восьмой, среда. Завтрак

ПР	Творог с наполнителями мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,000	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	-	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	0,03	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	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2

	концентрага																	
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		37,19	33,655	140,99	0,30775	12,495	0,073	7,365	420,	427	181,	6,75					
									18	48	,12	47						
День девятый, четверг. Завтрак																		
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11.04	78	-	-	-	-	-	-	-					
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					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85					
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	-	0,04	15,17	63,95	16,34	0,55					

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	Кофейный напиток с	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,12	-	125,7	90	14	0,13



	МОЛОКОМ											8							
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		31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	64,54	221,08	269,97	96,09	7,18					
	Среднее за завтрак		23,18	22,17	103,91	699,83	0,31	38,87	0,09	11,39	155,76	321,66	106,22	6,16					
			1,06	1,00	4,60						1,00	2,06							

2022, 1

