

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Редутовская оош" Чесменский р-он, Челябинская обл.  
 Утверждаю  
 Директор Хусаинова Н.А.

Примерное 14-дневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов  
 2023 г

№ реп	меню	выход	пищевые вещества г					энерг ценность к/кал	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>1 неделя Завтрак</b>																		
<b>понедельник</b>																		
	огурцы консервиров	35	1,00	7,00	7,00	97,00												
402	горошница	110	3,50	5,20	2,60	334,40	0,06	0,20	0,20	0,00	47,30	7,99	105,00	1,120				
	фрикадельки говяж.		7,00	12,00	9,00	198,00												
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040				
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000				
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150				
376	компот из с/ф	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560				
	<b>ИТОГО</b>	<b>412</b>	<b>46,19</b>	<b>126,79</b>	<b>52,29</b>	<b>1904,82</b>	<b>7,51</b>	<b>1,61</b>	<b>101,81</b>	<b>0,18</b>	<b>302,31</b>	<b>28,32</b>	<b>272</b>	<b>1,87</b>				
<b>вторник</b>																		
1	винегрет	80	3,77	3,93	25,95	153,92												
48	суп лапша домашняя	250																
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040				
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000				
	сыр	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150				
397	какао	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560				
	сок	200	10,00			40,00												
	<b>ИТОГО</b>	<b>797</b>	<b>48,46</b>	<b>106,52</b>	<b>59,64</b>	<b>1469,34</b>	<b>7,45</b>	<b>1,41</b>	<b>101,61</b>	<b>0,18</b>	<b>255,01</b>	<b>20,33</b>	<b>167</b>	<b>0,75</b>				
<b>среда</b>																		
2	салат витаминный	80	0,57	5,07	5,77	70,97												
304	плов с курицей	200	25,94	22,07	35,96	446,00	2,40	1,70	1,10	1,20	41,60	285,90	72,70	3,700				
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040				
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000				
	сыр твердый	15	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150				
397	кофейный напиток	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560				
	фрукты	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,10	12,00	6,00	0,30	19,20	0,00	2,70	10,800				
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>60,93</b>	<b>124,86</b>	<b>83,35</b>	<b>1783,82</b>	<b>9,95</b>	<b>15,11</b>	<b>108,71</b>	<b>1,68</b>	<b>315,81</b>	<b>306,23</b>	<b>242,4</b>	<b>15,25</b>				



		среда												
	овощи свежие	80	25,94	22,07	35,96	446,00	2,40	1,70	1,10	1,20	41,60	285,90	72,70	3,700
237	творожная запек	150	6,8	8,50	56,00	330,00								
	стущеное молоко	27	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
122	булочка	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	масло сливочное	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
395	кофейный напиток	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560
	<b>ИТОГО</b>	<b>374</b>	<b>41,49</b>	<b>111,09</b>	<b>89,69</b>	<b>1605,42</b>	<b>7,45</b>	<b>1,41</b>	<b>101,61</b>	<b>0,18</b>	<b>255,01</b>	<b>20,33</b>	<b>167</b>	<b>0,75</b>
<b>четверг</b>														
	икра кабачковая	46	3			50,00								
321	картофель пюре	200	3,06	1,20	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,00	36,98	27,75	86,60	1,010
	котлета рыбная, подлив	70	10,8	8,30	22,90	210,00								
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
384	кисель	200	1,70		9,50	43,00								
	<b>ИТОГО</b>	<b>583</b>	<b>49,73</b>	<b>110,37</b>	<b>61,05</b>	<b>1570,47</b>	<b>7,55</b>	<b>18,28</b>	<b>127,1</b>	<b>0,18</b>	<b>169,99</b>	<b>34,08</b>	<b>163,6</b>	<b>1,2</b>
<b>пятница</b>														
275	салат морковный	200	6,32	8,96	12,56	250,10	0,12	0,16	0,16	2,20	8,30	257,30	86,70	2,750
275	каша "дружба" молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,10	0,12	0,16	0,16	2,20	8,30	257,30	86,70	2,750
	яйцо вареное	50												
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
505	чай	200	3,48	0,04	10,20	41,00	0,00	3,20	0,00	0,00	3,10	8,22	3,64	0,080
	фрукты	120	0,20	0,20	13,70	62,40	0,10	12,00	6,00	0,30	19,20	0,00	2,70	10,800
	<b>ИТОГО</b>	<b>787</b>	<b>41,17</b>	<b>110,07</b>	<b>44,66</b>	<b>1483,72</b>	<b>7,63</b>	<b>15,47</b>	<b>107,76</b>	<b>2,68</b>	<b>163,61</b>	<b>271,85</b>	<b>170,04</b>	<b>13,82</b>
<b>понедельник</b>														
	огурцы консервиров	35	1,00	7,00	7,00	97,00								
402	горошница	110	3,50	5,20	2,60	334,40	0,06	0,20	0,20	0,00	47,30	7,99	105,00	1,120
	фрикадельки говяд., подлив	60	7,00	12,00	9,00	198,00								
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150
376	компот из с/ф	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560
	<b>ИТОГО</b>	<b>472</b>	<b>46,19</b>	<b>126,79</b>	<b>52,29</b>	<b>1904,82</b>	<b>7,51</b>	<b>1,61</b>	<b>101,81</b>	<b>0,18</b>	<b>302,31</b>	<b>28,32</b>	<b>272</b>	<b>1,87</b>

2/6  
вторник

1	винегрет	80	3,77	3,93	25,95	153,92														
48	суп лапша домашняя	250																		
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,00	0,040					
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000						
	сыр	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150						
397	какао	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560						
	сок	200	10,00			40,00														
	<b>Итого</b>	<b>797</b>	<b>48,46</b>	<b>106,52</b>	<b>59,64</b>	<b>1469,34</b>	<b>7,45</b>	<b>1,41</b>	<b>101,61</b>	<b>0,18</b>	<b>255,01</b>	<b>20,33</b>	<b>167</b>	<b>0,75</b>						

среда

2	салат витаминный	80	0,57	5,07	5,77	70,97														
304	плов с курицей	200	25,94	22,07	35,96	446,00	2,40	1,70	1,10	1,20	41,60	285,90	72,70	3,700						
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040						
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000						
	сыр твердый	15	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150						
397	кофейный напиток	200	3,52	1,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,00	122,00	14,00	90,00	0,560						
	фрукты	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,10	12,00	6,00	0,30	19,20	0,00	2,70	10,800						
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>60,93</b>	<b>124,86</b>	<b>83,35</b>	<b>1783,82</b>	<b>9,95</b>	<b>15,11</b>	<b>108,71</b>	<b>1,68</b>	<b>315,81</b>	<b>306,23</b>	<b>242,4</b>	<b>15,25</b>						

четверг

	св огурцы с з/ горошк	40	3		6,00	36,00														
132	капуста тушеная с курицей	200	6,02	7,77	27,00	137,22	0,01	18,86	0,02	0,00	7,00	13,00	10,00	0,200						
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040						
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000						
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150						
384	кисель	200	1,70		9,50	43,00														
	<b>Итого</b>	<b>507</b>	<b>41,89</b>	<b>108,64</b>	<b>50,7</b>	<b>1346,44</b>	<b>7,42</b>	<b>18,97</b>	<b>101,62</b>	<b>0,18</b>	<b>140,01</b>	<b>19,33</b>	<b>87</b>	<b>0,39</b>						

пятница

	овощи свежие	80																		
280	каша кукурузная молочная	200	6,32	8,96	12,56	250,10	0,12	0,16	0,16	2,20	8,30	257,30	86,70	2,750						
122	хлеб	50	3,07	1,07	6,30	107,22	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	0,040						
	масло сливочное	10	1,30	72,50	1,90	662,00	1,00	0,00	59,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,000						
	сыр твердый	7	26,80	27,30	0,00	361,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	5,25	75,00	0,150						
505	чай	200	0,20	0,04	10,20	41,00	0,00	3,20	0,00	0,00	3,10	8,22	3,64	0,080						
	фрукты	120	0,30	0,20	13,70	62,40	0,10	12,00	6,00	0,30	19,20	0,00	2,70	10,800						
	<b>Итого</b>	<b>667</b>	<b>37,99</b>	<b>110,07</b>	<b>44,66</b>	<b>1483,72</b>	<b>7,63</b>	<b>15,47</b>	<b>107,76</b>	<b>2,68</b>	<b>163,61</b>	<b>271,85</b>	<b>170,04</b>	<b>13,82</b>						