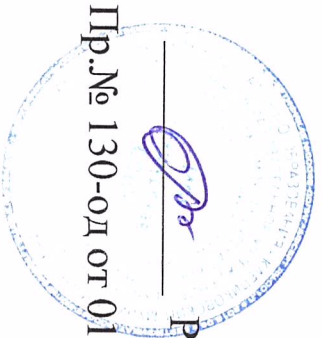


МОУ «Екшурская СОШ»

Утверждаю

Директор МОУ «Екшурская СОШ»



Репина Г. А.

Пр. № 130-од от 01.09.2023г.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 10 дней

(горячие завтраки для учащихся 1-4 классов)

1 день	№ реп.	Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.				
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Рожки отварные	27	150/6	5,35	0,55	25,6	157,4	5,0	0,81	0,05	4,86	00		
	Сыр порционный	68	15	3,48	4,43	00	54,6	132,00	0,15	0,01	0,09	0,11		
	Хлеб пшеничный	10	20	3,04	0,36	20,00	90,40	10,40	0,64	0,064	0,00	0,616		
	Чай с сахаром	3	200	0,14	0,00	18,36	49,28	6,63	0,14	0,00	0,00	0,00		
2 день			Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.			
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	19	200	6,76	10,42	25,86	224,94	185,86	0,72	0,10	0,20	0,90		
	Хлеб пшеничный	10	20	3,04	0,36	20,00	90,40	10,40	0,64	0,064	0,00	0,616		
	Чай с сахаром	3	200	0,14	0,00	18,36	49,28	6,63	0,14	0,00	0,00	0,00		
	Фрукт свежий		150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,024	6,00	0,00	2,40	22,80		
3 день			Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.			
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Картофельное пюре	30	150	3,74	6,50	24,66	169,92	56,52	1,26	0,162	0,00	5,94		
	Куриные наггетсы	95	70	7,70	16,73	0,28	182,00	24,50	1,26	0,14	0,112	0,00		
	Хлеб пшеничный	10	20	3,04	0,36	20,00	90,40	10,40	0,64	0,064	0,00	0,616		
	Чай с сахаром	3	200	0,14	0,00	18,36	49,28	6,63	0,14	0,00	0,00	0,00		
4 день			Масса порций	Пищевые вещества			ккал	Минеральные вещества, мг.			Витамины мг.			
				Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша гречневая молочная	22	200	6,98	10,42	25,00	217,86	192,86	0,75	0,189	0,2084	0,90		
	Хлеб пшеничный	10	20	3,04	0,36	20,00	90,40	10,40	0,64	0,064	0,00	0,616		
Чай с сахаром	3	200	0,14	0,00	18,36	49,28	6,63	0,14	0,00	0,00	0,00			

Фрукт свежий		150	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6,00	0,00	2,40	22,80												
<b>5 день</b>	Масса порций	Пищевые вещества	Б	Ж	У	ккал	Минеральные вещества, мг.		Витамины мг.														
							Са	Fe	B1	B2	C												
Завтрак																							
Каша рисовая молочная	24	200	4,94	7,93	24,75	187,02	185,98	0,38	0,07	0,21	1,54												
												Хлеб пшеничный	10	20	3,04	0,36	20,00	90,40	10,40	0,64	0,064	0,00	0,616
Дйцо отварное	31	40	8,89	8,05	0,49	110,25	38,50	1,75	7,053	0,315	0,00												
<b>6 день</b>	Масса порций	Пищевые вещества	Б	Ж	У	ккал	Минеральные вещества, мг.		Витамины мг.														
							Са	Fe	B1	B2	C												
Завтрак																							
Каша гречневая	26	200	6,32	10,18	26,34	223,16	183,98	0,54	0,08	0,20	0,90												
												Хлеб пшеничный	10	20	3,04	0,36	20,00	90,40	10,40	0,64	0,064	0,00	0,616
<b>7 день</b>	Масса порций	Пищевые вещества	Б	Ж	У	ккал	Минеральные вещества, мг.		Витамины мг.														
							Са	Fe	B1	B2	C												
Завтрак																							
Каша манная молочная	20	200	12,40	16,10	62,18	444,04	93,60	0,40	0,10	0,20	0,40												
												Фрукт свежий	150	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6,00	0,00	2,40	22,80	
																							Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	3	200	0,14	0,00	18,36	49,28	6,63	0,14	0,00	0,00	0,00												
<b>8 день</b>	Масса порций	Пищевые вещества	Б	Ж	У	ккал	Минеральные вещества, мг.		Витамины мг.														
							Са	Fe	B1	B2	C												
Завтрак																							
Омлет	53	150	9,20	12,18	5,19	165,00	104,30	1,64	0,80	0,60	0,36												
Сыр порционный	68	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	0,15	0,01	0,09	0,11												
Хлеб пшеничный	10	20	3,04	0,36	20,00	90,40	10,40	0,64	0,064	0,00	0,616												

Чай с сахаром	3	200	0,14	0,00	18,36	49,28	6,63	0,14	0,00	0,00	0,00	
<b>9 день</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Пищевые вещества</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>Минеральные вещества, мг.</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>Витамины мг.</b>		
										<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
<b>Завтрак</b>												
Геркулесовая каша	21	200	6,70	11,00	22,64	216,44	190,82	0,90	0,10	0,20	0,90	
Хлеб пшеничный	10	20	3,04	0,36	20,00	90,40	10,40	0,64	0,064	0,00	0,616	
Чай с сахаром	3	200	0,14	0,00	18,36	49,28	6,63	0,14	0,00	0,00	0,00	
Фрукт свежий		150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,024	6,00	0,00	2,40	22,80	
<b>10 день</b>	<b>Масса порций</b>	<b>Пищевые вещества</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>Минеральные вещества, мг.</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>	<b>Витамины мг.</b>		
										<b>В1</b>	<b>В2</b>	<b>С</b>
<b>Завтрак</b>												
Пудинг творожно-рисовый со сгущ.	54	150/15	16,70	13,00	22,00	265,00	110,00	1,20	0,08	0,20	0,40	
Хлеб пшеничный	10	20	3,04	0,36	20,00	90,40	10,40	0,64	0,064	0,00	0,616	
Чай с сахаром	3	200	0,14	0,00	18,36	49,28	6,63	0,14	0,00	0,00	0,00	