



«Согласовано»
«Лабазинская СОШ»
Криволапова Т.А.

**Примерное 10-дневное меню
горячих завтраков
для обучающихся 1-4 классов
2024-2025 учебный год**

завтраки 1-4 классы 2024-2025 год вариант 2

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

п/п	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Итого за Завтрак		530	24.9	19.9	69	555.8
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.8	2.77	
Итого за день		530	24.9	19.9	69	555.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		500	20.9	26.3	59.9	558.1
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.26	2.86	
Итого за день		500	20.9	26.3	59.9	558.1
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Итого за Завтрак		610	17.8	10.8	86.2	512.6
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.61	4.84	
Итого за день		610	17.8	10.8	86.2	512.6
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витощка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Завтрак		500	24.2	9.5	81.4	508.7

	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	3.30	
	Итого за день	500	24.2	9.5	81.4	508.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	590	15.1	9.8	95.4	529.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	3.30	
	Итого за день	590	15.1	9.8	95.4	529.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	590	23.1	9.4	77.2	485.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	3.34	
	Итого за день	590	23.1	9.4	77.2	485.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
27 01 2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	500	23.2	11.1	81.2	518
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.3	
	Итого за день	500	23.2	11.1	81.2	518
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	17.6	4.4	236.5
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	620	23.1	24.3	66.5	576.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	2.88	
	Итого за день	620	23.1	24.3	66.5	576.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8

	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.0
	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	34.2	5.7	86.7	535.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.17	2.04	
	Итого за день	500	34.2	5.7	86.7	535.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	520	34.8	18.7	69.5	585
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	2	
	Итого за день	520	34.8	18.7	69.5	585

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	546	24.13	14.55	77.29	536.54

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.42
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	28.69
Кальций(мг)	18.18
Фосфор(мг)	7.57
Магний(мг)	6.52
Железо(мг)	0.29
Калий(мг)	73.75
Йод(мкг)	4.47
Селен(мкг)	0.84