



**Примерное меню  
завтраков для питания  
учащихся в МБОУ "ШКОЛА №1 г.ЕНАКИЕВО" 1-4 класс на 2023-2024 учебный год**

**1 неделя**

**День 1  
Завтрак**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25
Мясо тушеное с овощами	50/40	10,00	18,40	2,78	216,79	1,13	0,03	97,00	25,60	11,00	133,00	19,00	2,00	257,00
Макароньы отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40
Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00
<b>Итого:</b>	<b>567,5</b>	<b>19,78</b>	<b>33,42</b>	<b>79,58</b>	<b>676,43</b>	<b>2,90</b>	<b>0,24</b>	<b>509,15</b>	<b>73,99</b>	<b>64,25</b>	<b>236,07</b>	<b>47,01</b>	<b>4,51</b>	<b>428,75</b>

**День 2  
Завтрак**

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	Р	Mg	Fe	К
Помидор свежий	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00
Каша молочная с крупой	200	5,00	6,90	23,70	178,00	0,53	0,07	335,00	33,25	115,00	123,00	27,00	0,50	156,00
Запеканка с творогом	150	29,70	10,70	21,70	301,20	0,29	0,06	181,00	51,10	29,00	291,00	32,00	0,86	159,00
Кофейный напиток	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,25	0,03	39,00	13,30	111,00	107,00	31,00	1,07	184,00
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	0,00	1,50	45,00	2,40	3,00	0,00	0,00	3,00
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
<b>Итого:</b>	<b>567,5</b>	<b>41,33</b>	<b>28,21</b>	<b>69,73</b>	<b>649,02</b>	<b>1,21</b>	<b>8,30</b>	<b>752,32</b>	<b>193,25</b>	<b>292,30</b>	<b>572,63</b>	<b>107,50</b>	<b>3,49</b>	<b>623,90</b>

День 3

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К
овощи натуральные свежие	60	0,70	5,05	3,40	68,76	4,75	0,01	61,00	0,25	7,40	7,15	2,25	0,07	22,60
Плов	200	16,20	15,80	36,20	358,00	0,84	0,05	121,60	40,00	37,58	166,08	49,48	1,83	36,80
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,10	0,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	0,00
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
<b>Итого:</b>	<b>593</b>	<b>25,60</b>	<b>26,71</b>	<b>69,65</b>	<b>592,98</b>	<b>17,12</b>	<b>0,32</b>	<b>404,40</b>	<b>45,35</b>	<b>324,68</b>	<b>414,86</b>	<b>101,73</b>	<b>5,21</b>	<b>391,30</b>

День 4

Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Ca	P	Mg	Fe	К
Салат морковь с сахаром	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25
Макаронь отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40
Биточки с соусом	60/30	11,09	4,18	7,13	103,00	4,00	4,14	4,14	207,68	207,68	0,12	0,12	0,39	0,00
Молоко кипяченое	200	5,60	4,90	9,30	104,80	1,00	0,00	0,00	0,10	204,00	144,00	22,40	0,20	0,00
Сыр твердых сортов	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,21	0,01	0,00	0,07	264,00	150,00	10,50	0,30	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
<b>Итого:</b>	<b>565,5</b>	<b>30,19</b>	<b>29,06</b>	<b>66,28</b>	<b>608,60</b>	<b>5,22</b>	<b>12,30</b>	<b>207,09</b>	<b>259,53</b>	<b>689,53</b>	<b>335,05</b>	<b>42,65</b>	<b>1,63</b>	<b>95,65</b>

День 5  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60
Рыба тушеная в томате с овощами	60/30	9,54	4,59	5,04	262,80	2,46	0,08	104,10	284,40	39,90	187,70	50,14	0,90	384,40
Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189,00	8,16	0,01	135,33	25,68	31,20	67,20	22,40	0,80	499,20
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,10		0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
<b>Итого:</b>	<b>567,5</b>	<b>22,47</b>	<b>21,69</b>	<b>61,44</b>	<b>664,97</b>	<b>14,08</b>	<b>0,34</b>	<b>487,58</b>	<b>336,87</b>	<b>347,40</b>	<b>507,53</b>	<b>120,09</b>	<b>3,27</b>	<b>1011,10</b>

2 неделя

День 1  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К
Салат из свежей капусты	60	0,70	2,05	1,65	53,72	0,48	0,01	76,25	0,31	9,25	8,94	2,81	0,08	28,25
Печень тушеная в соусе	50/40	20,56	11,60	3,60	203,20	9,90	0,17	449,00	37,91	31,00	221,00	14,00	4,60	198,00
Макаронь отварные	100	5,10	9,15	34,20	244,50	0,00	0,05	119,20	21,30	8,80	32,00	5,60	0,56	42,40
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
<b>Итого:</b>	<b>567,50</b>	<b>31,14</b>	<b>26,62</b>	<b>85,60</b>	<b>689,64</b>	<b>14,51</b>	<b>0,40</b>	<b>859,85</b>	<b>85,92</b>	<b>91,35</b>	<b>329,57</b>	<b>45,41</b>	<b>9,11</b>	<b>339,55</b>

День 2

Завтрак		Макронутриенты					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет										
Овощи по сезону	25	0,23	0,05	0,68	4,50	0,01	8,01	0,02	50,60	11,20	8,00	4,50	0,15	68,00	
Каша молочная с крупой	200	5,00	6,90	23,70	178,00	0,53	0,07	335,00	33,25	115,00	123,00	27,00	0,50	156,00	
Запеканка с творогом	150	29,70	10,70	21,70	301,20	0,29	0,06	181,00	51,10	29,00	291,00	32,00	0,86	159,00	
Сыр твердых сортов	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,21	0,01	0,00	0,07	264,00	150,00	10,50	0,30	0,00	
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	0,04	50,00	17,30	143,00	130,00	34,00	1,09	220,00	
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
<b>Итого:</b>	<b>552,5</b>	<b>47,23</b>	<b>27,03</b>	<b>70,93</b>	<b>666,00</b>	<b>1,85</b>	<b>8,32</b>	<b>761,82</b>	<b>152,32</b>	<b>585,90</b>	<b>742,63</b>	<b>121,00</b>	<b>3,81</b>	<b>656,90</b>	

День 3

Завтрак		Макронутриенты					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал	С	В1	Na	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет										
Овощи по сезону	60	0,70	2,05	1,65	76,68	4,05	10,00	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25	
Картофельное пюре	100	8,40	10,80	41,25	303,00	0,00	0,22	159,20	29,28	142,60	192,00	281,60	229,60	232,80	
Котлета с соусом	60/30	10,55	7,00	1,61	295,84	0,01	29,70	0,00	0,00	16,98	4,93	1,40	0,96	257,00	
Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	1,16	0,00	1,30	0,38	6,90	8,50	4,60	0,80	30,20	
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90	
Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	26,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	
<b>Итого:</b>	<b>632,5</b>	<b>22,75</b>	<b>20,71</b>	<b>81,56</b>	<b>793,74</b>	<b>15,35</b>	<b>40,08</b>	<b>466,05</b>	<b>65,04</b>	<b>211,23</b>	<b>265,99</b>	<b>313,63</b>	<b>234,65</b>	<b>905,15</b>	

День 4  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K
Огурец свежий	25	0,20	0,03	0,70	3,75	1,93	0,00	32,75	0,29	8,00	9,00	4,55	0,30	56,60
Жаркое по- домашнему	200	13,35	7,35	16,20	337,50	8,30	0,11	253,80	30,80	21,90	201,30	39,40	2,98	717,50
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
омлет с зеленым горошком	150	9,60	11,50	4,70	160,40	1,47	0,07	281,00	129,80	99,00	164,00	19,00	1,60	167,00
Батон нарезной витаминизированный	18	1,35	0,52	9,25	47,40	0,00	0,02	76,86	0,00	3,42	11,70	2,34	0,22	16,60
<b>Итого:</b>	<b>525,5</b>	<b>18,40</b>	<b>8,36</b>	<b>58,60</b>	<b>486,67</b>	<b>14,36</b>	<b>0,28</b>	<b>559,21</b>	<b>31,09</b>	<b>71,02</b>	<b>276,63</b>	<b>67,29</b>	<b>7,21</b>	<b>844,60</b>

День 5  
Завтрак

Наименование продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Эн.цен,ккал.	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	7-11лет	С	В1	Na	A	Ca	P	Mg	Fe	K
Салат овощной по сезону	60	0,70	5,05	3,40	74,40	0,01	8,10	83,75	30,38	5,05	8,93	4,03	0,18	53,25
Тефтели в томатном соусе	60/30	11,07	13,17	11,22	209,40	0,40	0,04	190,00	1,70	23,00	138,00	20,00	1,80	221,00
Каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,00	0,21	149,00	19,20	15,00	181,00	120,00	4,04	219,00
Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,02	19,60	26,40	4,60	13,00	2,00	0,16	17,00
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,00	2,40	0,00	0,80	0,00
Хлеб ржано- пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	13,22	0,13	0,13	195,80	0,00	23,70	40,63	13,00	0,91	53,90
<b>Итого:</b>	<b>552,5</b>	<b>24,05</b>	<b>28,34</b>	<b>112,37</b>	<b>762,92</b>	<b>0,54</b>	<b>8,52</b>	<b>638,15</b>	<b>77,68</b>	<b>83,35</b>	<b>383,96</b>	<b>159,03</b>	<b>7,89</b>	<b>564,15</b>