

СОГЛАСОВАНО

Начальник
ТО Роспотребнадзора
В Саргатском районе
И.В. Мубаракшина

« 11 » 01 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ

Бачкирская СОШ

Дзус / Кулибаев

« 18 » 01 2024 г.

Примерное меню горячих завтраков
для обучающихся 1-4 класс

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	I	Se	
Понедельник, 1первая																		
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,6	0,08	0,16	63,7	0,52	120	135	27	192	1,5	49	10,4	
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	- 1,5	8,4	53,8	0,01	0,07	6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	0,9	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	530	11,2	13,0	74,0	457,5	0,3	0,2	73,6	4,7	196,6	206,8	49,8	526,4	4,2	56,7	13,4	
Вторник, 1первая																		
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	18	19,8	312,2	0,1	0,2	36,0	6,2	30,8	245,3	49,5	974,3	3,6	30,8	2,2	
54-1еоуе-2020	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5	0,003	0,012	12,57	0,024	11,7	8,5	1,29	15,3	0,03	1,7	0,09	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	0	0	
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	510	23,7	23,4	44,6	484,3	0,3	0,3	48,9	6,3	53,2	277,8	58,8	1033,43	4,5	33,5	4,0	
Среда 1первая																		
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,06	0,38	196,5	0,3	108	201,75	16,5	178,5	2,1	42,2	26,03	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	1,16	6,9	8,5	4,6	30,2	0,8	0	0	
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0,05	0,065	26	13	10,4	36,4	54,6	452,4	0,78	0,065	1,3	
Пром.	Хлеб в асортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	510	16,9	19,8	50,7	448,2	0,31	0,455	222,88	14,46	131,59	263,43	79,9	684,18	3,88	43,315	29,01	
Четверг, 1 первая																		
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4	0,08	0,23	118,88	2,12	139,5	199,5	50,25	270	1,2	28,35	17,85	
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,4	53,8	0,01	0,07	6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	0,9	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	510	18,2	14,2	79,0	516,2	0,29	0,3	128,78	6,32	216,09	271,28	73,05	604,38	3,94	36,07	20,86	
Пятница, 1первая																		
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	25	8	85	0,4	1,8	0,2	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6	0	6	72	24	46	0,5	20,8	7,2	
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2	0,09	0,12	77	0,25	109	226	45	340	0,8	141	12,7	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	0	0	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	520	21,4	25,9	60,5	560,9	0,34	0,18	109,9	6,29	139,79	346,98	85	514,88	2,6	164,65	21,78	

	Понедельник, 1 вторая																
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	0,38	0,15	53,8	0,54	126	185	49	215	1,3	51,6	3,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,04	0,17	17,25	0,68	143	130	34,3	220	1,1	11,7	2,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	530	15,4	16,7	71,6	498,3	0,62	0,32	74,05	5,12	288,29	340,48	96,2	688,08	4,34	66,52	7,51
	Вторник, 2 неделя																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	15	8	16	12	174	0,5	1,2	0,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	0	11	40	7	53	0,7	20,8	0,1
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	188,9	0,03	0,09	25,6	1,13	11	133	19	257	2	13,7	0,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	1,16	6,9	8,5	4,6	30,2	0,8	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	520	21,8	19,7	56,6	490,3	0,33	0,15	132,38	17,29	43,19	214,28	46,8	537,28	4,2	36,75	2,28
	Среда, 2 неделя																
54-11м-2020	Плов с отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,05	0,09	203,48	0,54	13,5	144	33	199,5	1,65	12,23	5,55
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,0	0,01	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	0	0
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	26,6	24,5	11,9	7,7	108,5	0,07	0,21	0,07
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	500	18	15,9	62,2	464,4	0,29	0,12	210,78	27,18	48,79	179,88	48,7	351,88	2,62	13,49	7,3
	Четверг, 2 неделя																
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9	0,07	0,45	234,6	0,37	357,75	331,5	25,5	190,5	2,25	39,08	28,43
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,4	53,8	0,01	0,07	6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	0,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0,05	0,065	26	13	10,4	36,4	54,6	452,4	0,78	0,065	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	510	24,6	28,5	52,3	563,7	0,33	0,585	267,5	13,67	431,74	430,98	94,2	747,28	4,03	44,695	32,31
	Пятница, 2 неделя																
54-1т-202	Запеканка из творога	150	25,7	15,9	24,9	347,3	0,05	0,3	71,63	0,29	212,25	290,25	32,25	159	0,83	28,8	39,08
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	0	0
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за Завтрак	510	31,5	18,8	70,3	577,8	0,25	0,31	71,93	0,33	223,04	314,23	40,25	202,88	1,73	29,85	40,76
	Понедельник, 3 неделя																
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,12	33,25	0,53	115	123	27	156	0,5	49,9	4,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,4	53,8	0,01	0,07	6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	0,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	530	9,0	9,2	54,0	334,9	0,28	0,19	43,15	4,73	191,59	194,78	49,8	490,38	3,24	57,62	7,11
	Вторник, 3 неделя																
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	0,09	29	137	20	220	1,9	14,7	3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	10,2	39	84	28	624	1	28,5	0,8
54-3 соус-2020	Соус красный основной	30	0,99	0,8	2,8	21,9	0,006	0	39,54	0,8	2,7	7,08	3,66	42,6	0,15	0,54	0,12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	0	0
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	15	8	16	12	174	0,5	1,2	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	545	20,7	20,9	55,3	492,3	0,416	0,25	174,84	26,13	89,49	268,06	71,66	1104,48	4,45	45,99	5,8
	Среда 3 неделя																
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,06	0,38	196,5	0,3	108	201,75	16,5	178,5	2,1	42,2	26,03
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	1,16	6,9	8,5	4,6	30,2	0,8	0	0
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0,05	0,065	26	13	10,4	36,4	54,6	452,4	0,78	0,065	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	510	16,9	19,8	50,7	448,2	0,31	0,455	222,88	14,46	131,59	263,43	79,9	684,18	3,88	43,315	29,01

	Четверг, 3 неделя																	
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4	0,08	0,23	118,88	2,12	139,5	199,5	50,25	270	1,2	28,35	17,85	
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,4	53,8	0,01	0,07	6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	0,9	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	510	18,2	14,2	79,0	516,2	0,29	0,3	128,78	6,32	216,09	271,28	73,05	604,38	3,94	36,07	20,86	
	Пятница, 3 неделя																	
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	25	8	85	0,4	1,8	0,2	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6	0	6	72	24	46	0,5	20,8	7,2	
54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	221,1	1,91	31	146	39	299	0,7	101	8,6	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	0	0	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	510	15,9	11,1	60,6	405,7	0,31	0,12	254	7,95	61,79	266,98	79	473,88	2,5	124,65	17,68	
	Понедельник, 4 неделя																	
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,18	53,17	0,55	134	205	39	225	2,2	49,6	33,1	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	0,04	0,17	17,25	0,68	143	130	34,3	220	1,1	11,7	2,3	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	530	15,3	15,9	72,6	493,8	0,38	0,35	73,42	5,13	296,29	360,48	86,2	698,08	5,24	64,52	37,51	
	Вторник, 4 неделя																	
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	15	8	16	12	174	0,5	1,2	0,2	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	0,06	0,03	26,6	0	11	40	7	53	0,7	20,8	0,1	
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	0,09	29	137	20	220	1,9	14,7	3	
54-3 соус-2020	Соус красный основной	30	0,99	0,8	2,8	21,9	0,006	0	39,54	0,8	2,7	7,08	3,66	42,6	0,15	0,54	0,12	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	1,16	6,9	8,5	4,6	30,2	0,8	0	0	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	545	22,89	20,5	68,6	549,6	0,356	0,17	169,42	17,05	63,89	225,36	51,46	542,88	4,25	38,29	5,1	
	Среда, 4 неделя																	
54-11м-2020	Плов с отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	0,05	0,09	203,48	0,54	13,5	144	33	199,5	1,65	12,23	5,55	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	0	0	
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	26,6	24,5	11,9	7,7	108,5	0,07	0,21	0,07	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	500	18	15,9	62,2	464,4	0,29	0,12	210,78	27,18	48,79	179,88	48,7	351,88	2,62	13,49	7,3	
	Четверг, 4 неделя																	
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9	0,07	0,45	234,6	0,37	357,75	331,5	25,5	190,5	2,25	39,08	28,43	
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,4	53,8	0,01	0,07	6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	0,9	
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0,05	0,065	26	13	10,4	36,4	54,6	452,4	0,78	0,065	1,3	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	510	24,6	28,5	52,3	563,7	0,33	0,585	267,5	13,67	431,74	430,98	94,2	747,28	4,03	44,695	32,31	
	Пятница, 4 неделя																	
54-1г-202	Запеканка из творога	150	25,7	15,9	24,9	347,3	0,05	0,3	71,63	0,29	212,25	290,25	32,25	159	0,83	28,8	39,08	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	0	0	
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7	
	Итого за завтрак	510	31,5	18,8	70,3	577,8	0,25	0,31	71,93	0,33	223,04	314,23	40,25	202,88	1,73	29,85	40,76	
	Средние показатели за период	517,5	19,8	18,5	62,4	495,4	0,3	0,3	147,9	11,2	176,33	281,1	67,35	589,5	3,6	51,2	19,1	