

Утверждено  
приказом МБОУ Кочкуровской СШ  
от 22.08.2023 №107

**МЕНЮ**  
**завтраков для обучающихся 1-4 классов МБОУ Кочкуровской СШ**  
**на 2023-2024 учебный год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
ТК№209	Каша пшениная молочная	200	7,1	6,9	34,2	268	0	1,9	21,8	0,8	110	207,2	62,7	1,77
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1.3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
	Фрукты свежие(Банан)	170	2,6	0,9	35,7	163,2	0,068	17	34	0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
	<b>Итого за прием пищи:</b>	620	13,16	16,5	98,62	638,2	0,148	21,6	56,77	1,9	157,04	294,2	150,76	5,11
<b>ВТОРНИК</b>														
ТК№234	Омлет	155	8,2	11,5	10,6	200	0,08	1,6	250	1,2	118	218	28	2,28
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	5	7,1	14,5	146	0,02	0,1	52	0,28	158	103	11	0,28
ТК№306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,65
	Фрукты свежие (Яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	2,6	13	6,5	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	540	17	22,2	51,4	502,1	2,73	15,4	327,5	1,75	407,8	426,4	73	6,07

<b>СРЕДА</b>														
ТК№108	Котлета	90	8	12.5	10.7	190	0.04	0	16	0.3	37	99	15	0.83
ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.6	6.8	46.3	243.3	0.4	0	28.5	0.75	25.4	250	166	5.6
ТК№1.5	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.3	62.6	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	<b>Итого за прием пищи:</b>	510	22,06	19,7	91,62	589,9	0,52	2,7	45,07	1,37	95,6	388,1	197,66	8,75
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
ТК№285	Пудинг творожный запеченный	150	22.6	8	31	286	0.12	0.3	67	0.9	219	314	37	1.53
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№302	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,65
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0	0	0	0	14	0	8	2,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	605	31,9	18,2	79,3	611,8	0,17	1,1	138	1,19	502	508,1	78,3	5,26
<b>ПЯТНИЦА</b>														
ТК№136	Котлета	90	8,7	9,8	8,6	190	0,16	0	4	1,4	53	173	26	2,8
ТК№256	Макаронны отварные	200	5.55	4.9	29.55	184.5	0.06	0	31.5	0.75	12	45	7.5	1.05
ТК№301	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	540	17,71	23,4	66,87	581,5	0,3	2,7	36,47	2,57	98,44	257,4	50,16	6,17

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
ПОНЕДЕЛЬНИК**

ТК№217	Каша рисовая молочная	200	2.92	6.52	36.86	229.8	0.05	1.26	38.6	0.22	122	154	35.4	0.1
ТК№302	Чай с лимоном	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3.16	0.4	19.32	94	0.08	0	0.57	0.3	9.2	30	13.2	0.76
ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
	Фрукты свежие (Яблоко)	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	580	6,88	15,72	78,28	497,9	2,73	16,96	46,07	0,9	176,24	207,7	63,76	5,28

**ВТОРНИК**

ТК№209	Каша пшенная молочная	200	7,1	6,9	34,2	268	0	1,9	21,8	0,8	110	207,2	62,7	1,77
ТК№302	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,3	38	0	2,7	0	0,02	24	9,1	3,46	1,56
ТК№1.5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76
ТК№1.3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,4	0,1	0,24	0,3	0	0
	Фрукты свежие (Банан)	170	2,6	0,9	35,7	163,2	0,068	17	34	0,68	13,6	47,6	71,4	1,02
	<b>Итого за прием пищи:</b>	620	13,16	16,5	98,62	638,2	0,148	21,6	56,77	1,9	157,04	294,2	150,76	5,11

**СРЕДА**

ТК№144	Картофельное пюре	200	4	4,9	30,1	189	0,2	28	0	4,6	20	106	38	1,56
ТК№372	Котлета	90	8,7	9,8	8,6	190	0,16	0	4	1,4	53	173	26	2,8
ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08	0	0,57	0,3	9,2	30	13,2	0,76

ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.4	0.1	0.24	0.3	0	0
ТК№306	Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	95	0.03	0.7	19	0.01	111	91.1	22.3	0.65
	<b>Итого за прием пищи:</b>	540	19,26	26,5	71,72	643	0,47	28,7	23,97	6,41	193,44	400,4	99,5	5,77
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
ТК№307	Котлета рыбная	95	12.2	1.49	9.5	100	0.06	0	17.6	1.3	50.2	166.9	24.4	0.57
ТТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	4.4	4.7	45	248	0.04	0	32	0.36	9.2	107.6	35	0.03
ТК№309	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,65
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
	<b>Итого за прием пищи:</b>	535	24,9	16,39	82,6	589	0,15	0,8	120,6	1,95	328,8	468,6	92,7	1,53
<b>ПЯТНИЦА</b>														
ТК№285	Пудинг творожный запеченный	150	22.6	8	31	286	0.12	0.3	67	0.9	219	314	37	1.53
ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	5	7.1	14.5	146	0.02	0.1	52	0.28	158	103	11	0.28
ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	9.3	38	0	2.7	0	0.02	24	9.1	3.46	1.56
	Фрукты свежие (Яблоко)	130	0.5	0.5	12.7	61.1	2.6	13	6.5	0.26	20.8	14.3	11.7	2.86
	<b>Итого за прием пищи:</b>	535	28,3	15,6	67,5	531,1	2,74	16,1	125,5	1,46	421,8	440,4	63,16	6,23
<b>Среднее значение:</b>			<b>19,4</b>	<b>19,07</b>	<b>78,65</b>	<b>582,27</b>	<b>1,008</b>							

Ответственная за питание: Кузнецова Н.В.

