

*Утверждено
приказом МБ ОУ Кочкуровской СШ
от 28.08.2024 №110*

МЕНЮ
завтраков для обучающихся 1-4 классов МБ ОУ Кочкуровской СШ
на 2024-2025 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
1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК														
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
	Итого за прием пищи:	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
ВТОРНИК														
ТК№234	Омлет/зеленый горошек	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
	Итого за прием пищи:	540	17	22,2	51,4	502,1	2,73	15,4	327,5	1,75	407,8	426,4	73	6,07

СРЕДА														
TK№108	Котлета	90	8	12.5	10.7	190	0.04	0	16	0.3	37	99	15	0.83
TK№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
TK№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
TK№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
	Итого за прием пищи:	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
ЧЕТВЕРГ														
TK№285	Пудинг творожный запеченный	150	22.6	8	31	286	0.12	0.3	67	0.9	219	314	37	1.53
TK№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
TK№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
	Итого за прием пищи:	605	31,9	18,2	79,3	611,8	0,17	1,1	138	1,19	502	508,1	78,3	5,26
ПЯТНИЦА														
TK№136	Котлета	90	8,7	9,8	8,6	190	0,16	0	4	1,4	53	173	26	2,8
TK№256	Макароны отварные	200	5.55	4.9	29.55	184.5	0.06	0	31.5	0.75	12	45	7.5	1.05
TK№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
TK№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
TK№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
	Итого за прием пищи:	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

<u>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</u> <u>ПОНЕДЕЛЬНИК</u>														
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
	Итого за прием пищи:	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
<u>ВТОРНИК</u>														
ТК№209	Каша пшеничная 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
	Итого за прием пищи:	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
<u>СРЕДА</u>														
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
	Итого за прием пищи:	540	19,26	26,5	71,72	643	0,47	28,7	23,97	6,41	193,44	400,4	99,5	5,77
ЧЕТВЕРГ														
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
	Итого за прием пищи:	535	24,9	16,39	82,6	589	0,15	0,8	120,6	1,95	328,8	468,6	92,7	1,53
ПЯТНИЦА														
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
	Итого за прием пищи:	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
Среднее значение:			19,4	19,07	78,65	582,27	1,008							