



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Рогозихинская ООШ»  
И.А.Соколова  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ  
МБОУ «РОГОЗИХИНСКАЯ ООШ»  
2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В – каротин	В1	С
<b>Горячий завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
451	Котлеты из говядины с соусом	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
510	Каша перловая	150	4,4	5,3	30,5	187	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>24,25</b>	<b>18</b>	<b>92,09</b>	<b>488</b>	<b>135,20</b>	<b>59,20</b>	<b>253,40</b>	<b>5,21</b>	<b>0,019</b>	<b>144,0</b>	<b>0,523</b>	<b>0,184</b>

ДЕНЬ: Вторник

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Горячий завтрак														
14	Масло сливочное	5	0.15	8.25	0,08	75	1.2	0,04	1.9	0.02	0,059	0.038		
301	Птица тушеная в соусе	80	6,86	10,24	4,05	135	19.5	17.94	100.38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34
302	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	150	4,79	4,26	30,83	187,02	12	18	34.5	0.9	36	18	0,06	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18	0,006	12,2	52	16.18	8,52	0,738				0,024	
	Батон школьный	30	2.28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0.36			0.04	
<b>ИТОГО</b>			<b>14,26</b>	<b>22,9</b>	<b>61,96</b>	<b>520</b>	<b>54,88</b>	<b>48,70</b>	<b>156,72</b>	<b>2,19</b>	<b>52,94</b>	<b>85,54</b>	<b>0,174</b>	<b>0,34</b>

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп-та	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В1	С
<b>Горячий завтрак</b>														
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038	14	
260	Гуляш из говядины	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	85	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>16,33</b>	<b>23,2</b>	<b>60,3</b>	<b>549</b>	<b>135</b>	<b>66,04</b>	<b>197,7</b>	<b>4,62</b>	<b>0,059</b>	<b>3,49</b>	<b>14,102</b>	<b>31,53</b>

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецеп-та	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В1	С
<b>Горячий завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
314	Плов из говядины	230	17,04	21,16	38,21	387	49,15	43,66	188,86	1,9		0,003	0,014	3,88
342	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>21,35</b>	<b>23,74</b>	<b>65,21</b>	<b>550</b>	<b>211</b>	<b>46,8</b>	<b>266,4</b>	<b>2,56</b>	<b>0,039</b>	<b>1,974</b>	<b>0,143</b>	<b>6,684</b>

ДЕНЬ: Пятница

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	С
<b>Горячий завтрак</b>														
14	Сыр	5	0,15	8,25	0,08	75	72	1,2	1,9	0,02	0,059	0.038	14	
436	Жаркое по - домашнему из мяса птицы	250	16,9	17,5	14,8	309	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
<b>ИТОГО</b>			<b>19,51</b>	<b>25,9</b>	<b>41,88</b>	<b>507</b>	<b>65,78</b>	<b>54,68</b>	<b>225,87</b>	<b>5,18</b>	<b>0,059</b>	<b>313.21</b>	<b>14,2</b>	<b>6,32</b>