

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ»,

д. Киреевское-Второе

Мудрова М.А.

Приказ от 30.08.2024 г. № 86-01



### Перспективное меню (завтраки)

для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов из многодетных семей

МКОУ «СОШ», д. Киреевское – Второе

Козельского района Калужской области

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
<b>ДЕНЬ ПЕРЫЙ</b>														
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
174	Каша овсяная молочная вязкая	200	7,344	8,856	32,04	237,6	0,18	0,45	-	-	132,6	-	-	1,494
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	-	2,8	-	-	3,1	-	-	0,08
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,24	14,6	71,4	0,0081	0,0045	-	-	15,527	-	-	1,35
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>														
168	Каша пшеничная молочная	200	14,3	18,18	89,92	576	0,2286	1,566	-	-	240,66	-	75,96	3,87
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,006	27,5	110	-	0,32	-	-	28,7	-	-	0,62
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,24	14,6	71,4	0,0081	0,0045	-	-	15,527	-	-	1,35
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b>														
165	Блиночки с начинкой	200	10,08	6,264	41,688	267,84	0,216	-	-	-	15,534	-	-	5,04
389	Сок яблочный	200	1	0,1	20,2	84,8	-	4	-	-	14	-	10	2,8
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,24	14,6	71,4	0,0081	0,0045	-	-	15,527	-	-	1,35

**ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ**

165	Гречневая каша	200	6,57	5,004	39,906	235,566	0,072	-	-	-	11,178	-	-	0,882
272	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	-	-	190,62	-	-	0,14
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,24	14,6	71,4	0,0081	0,0045	-	-	15,527	-	-	1,35

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

232	Пельмени	200	22,698	20,197	28,98	360	0,18	7,83	-	-	178,38	-	-	1,728
268	Чай	200	0,1	0,02	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,24	14,6	71,4	0,0081	0,0045	-	-	15,527	-	-	1,35

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

390	Каша манная молочная	200	18,3	13,2	23,4	287	0,06	0,37	-	-	183	-	26,9	0,63
278	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	-	0,32	-	-	28,7	-	-	0,62
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,24	14,6	71,4	0,0081	0,0045	-	-	15,527	-	-	1,35

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

169	Каша рисовая молочная	200	4,464	4,248	45,144	241,2	0,09	10,17	-	-	66,384	-	-	1,458
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	-	2,8	-	-	3,1	-	-	0,08
2	Бутерброд с сыром	45	0,891	1,4859	3,0564	29,52	0,0081	0,0045	-	-	15,527	-	-	1,35

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

438	Омлет натуральный	200	14,27	22,16	3,51	345,72	0,13	0,33	-	-	151,72	346,49	-	3,91
275	Какао на молоке	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	-	-	107,16	-	-	0,82
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,24	14,6	71,4	0,0081	0,0045	-	-	15,527	-	-	1,35

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

134	Каша пшеничная молочная	200	3,91	5,87	17	136	0,054	29,7	-	-	92,3	-	35,3	1,37
272	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	7,36	-	-	190,62	-	-	0,14
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,24	14,6	71,4	0,0081	0,0045	-	-	15,527	-	-	1,35

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,14	15,9	119	0,06	0,5	-	-	108	-	14,4	0,32
268	Чай	200	0,1	0,02	9,9	35	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,1	12,6	55,6	349	0,08	0,25	-	-	19,9	-	19,6	1,65