

«УТВЕРЖАЮ»
С. МЕРОВ СОВМ № 0

Директор МБОУ СОШ №

Revised

Revised

2025 г.



(завтраки)

Меню завтраков для обучающихся 7 - 11 лет (сезон зима-весна)

Днев. 1 (посетитель)	Витамин. В	Ж	У	Энергетич. ценность	Витаминиз. мкг					Минеральные вещества, мг				
					B1	B2	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк
ПР Кукуруза консервированная	60	1,50	0,72	6,30	41,40	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22
260 Луиш	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	245,24	20,05	2,78
302 Каша пшеничная вареная	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	468,00	18,00	0,37
376 Фруктовый чай	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,54
ПР Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
ПР Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
Итого	665	22,02	27,86	83,11	606,86	0,41	0,34	12,06	0,01	1,92	109,75	836,54	92,66	5,41

Днев. 2 (вторник)	Витамин. В	Ж	У	Энергетич. ценность	Витаминиз. мкг					Минеральные вещества, мг				
					B1	B2	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк
52 Салат из свежих овощей	60	0,84	3,60	4,96	55,68	0,01	0,02	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
278 Творог мягкий под соусом	90	4,47	6,5	7,67	107,37	0,06	0,08	0,03	0,56	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44
303 Каша пшеничная вареная	150	4,18	5,01	23,90	157,50	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	29,90	85,35	18,00	0,37
379 Напиток кофейный на молоке	200	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,13	0,60	0,10	0,10	120,30	90,00	14,00	0,13
ПР Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
ПР Кисло-молочный продукт (в натуральн. пром. упаковке)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10
Итого	700	19,94	21,79	82,18	603,95	0,40	0,60	5,24	0,69	2,56	323,11	420,68	98,80	3,83

Днев. 3 (среда)	Витамин. В	Ж	У	Энергетич. ценность	Витаминиз. мкг					Минеральные вещества, мг				
					B1	B2	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк
47 Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	0,02	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
258 Мясо куриное	173	16,30	18,70	15,33	290,05	0,07	0,31	0,94	0,08	0,40	184,90	256,21	29,30	1,34
349 Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62
ПР Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
ПР Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
Итого	603	21,22	22,63	78,65	591,35	0,19	0,36	18,49	0,12	1,74	281,16	362,66	84,36	3,85

Днев. 4 (четверг)	Витамин. В	Ж	У	Энергетич. ценность	Витаминиз. мкг					Минеральные вещества, мг				
					B1	B2	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк
73 Икра рыбная	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	0,02	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50
291 Шпрот из отварной рыбы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,1	0,14	1,7	0	0,3	18,9	266,8	52,3	3,53
382 Капучино с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,00	152,72	124,56	2,11	0,48
ПР Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78
ПР Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Итого	603	21,22	22,63	78,65	591,35	0,19	0,36	18,49	0,12	1,74	281,16	362,66	84,36	3,85

ИП Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,06	0,02	0,00	0,13	0,00	6,58	24,99	9,27	0,48	0,00	0,00
Итого	510	25,87	19,96	97,06	670,80	0,29	0,37	5,39	0,37	1,19	211,25	490,65	92,63	5,98	5,09	0,03

День 5 (пятница)																
Овощи натуральные соевые (заморожены)																
70	60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,01	0,01	5,25	0,00	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40	0,07	0,00
267	90	12,50	18,15	6,58	255,81	0,11	0,62	0,36	0,41	1,80	298,85	356,85	24,94	3,14	2,78	0,00
309	150	5,42	4,52	26,44	168,45	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10	0,00	0,01
376	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,02	0,04	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	0,54	0,12	0,01
ИП Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ИП Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ИП Сок плодово-ягодный (в напиток, пром. упаковке)	200	0,00	0,00	23,40	94,00	0,02	0,02	4,01	0,00	0,20	14,02	14,02	8,01	2,80	0,04	0,00
Итого	745	21,52	23,13	95,37	691,16	0,26	0,71	13,02	0,41	3,24	364,26	492,04	89,02	8,98	3,50	0,04

День 6 (понедельник)																
Сыр голландский (порционный)																
13	20	5,26	5,32	0,00	68,70	0,01	0,09	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	1,05	0,00
182	210	7,51	11,72	37,05	285,00	0,01	0,02	0,17	0,03	0,00	160,60	20,89	4,65	0,07	1,00	0,00
376	200	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	0,00	0,02
ИП Хлеб пшеничный	40	3,23	0,40	19,52	96,80	0,04	0,01	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	0,00	0,01
ИП Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
Итого	590	16,57	17,96	84,37	564,24	0,10	0,13	5,41	0,11	0,92	468,70	217,99	36,31	1,59	2,53	0,03

День 7 (вторник)																
Салат из белокочанной капусты																
45	60	0,79	1,95	3,76	35,76	0,01	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33	0,00	0,00
295	90	14,30	13,70	13,32	234,00	0,14	0,13	0,64	0,04	0,00	42,71	57,15	15,86	2,59	0,79	0,00
142	150	3,26	12,50	22,66	216,00	0,16	0,11	19,97	0,25	0,00	32,56	89,06	31,46	1,20	0,80	0,00
377	200	0,13	0,02	15,20	62	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
ИП Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ИП Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ИП Кисломолочный продукт (в напиток, пром. упаковке)	150	4,35	3,75	6,30	76,50	0,04	0,20	0,60	0,03	0,00	122,00	96,50	14,00	0,10	0,80	0,00
Итого	695	25,63	32,30	83,45	725,66	0,40	0,45	33,94	0,32	1,14	247,91	307,91	84,57	5,58	2,85	0,02

День 8 (среда)																
Овощи натуральные соевые (сушеные)																
70	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
260	90	13,09	22,00	2,60	198,90	0,03	0,10	0,91	0,00	0,38	21,80	245,24	20,05	2,78	0,45	0,00
171	150	8,30	8,95	37,37	262,50	0,07	0,04	2,50	0,06	0,22	9,80	50,30	18,00	2,67	0,52	0,01
382	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	0,19	1,59	0,24	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48	1,01	0,00
ИП Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,20	60,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ИП Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
ИП Хлеб ржаной	25	1,80	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00

Итого		670	30,27	35,48	96,02	753,20	0,26	0,39	11,75	0,30	1,97	230,67	494,30	93,40	7,73	2,96	0,02
День 9 (четверг)																	
ИР	Земляной горошек консервированный	60	1,80	0,30	4,38	34,80	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
232	Рыба запеченная под соусом	100	7,03	7,90	9,73	138,12	0,05	0,07	2,57	0,03	0,00	62,84	82,53	18,15	0,47	0,62	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,16	0,12	20,45	0,00	0,20	41,70	97,75	31,36	1,14	0,64	0,00
376	Фруктовый чай	200	0,13	0,02	14,64	59,00	0,18	0,40	1,14	0,02	0,40	232,80	29,60	15,10	0,54	0,06	0,01
ИР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,01
ИР	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,06	0,04	0,00	0,11	2,40	18,60	53,40	7,80	0,78	0,00	0,00
Итого		575	16,60	17,72	89,52	589,47	0,85	0,66	24,17	0,16	3,35	382,98	345,97	97,05	4,85	2,14	0,02

День 10 (пятница)																	
222	Пудинг из творога (запеченный)	160	16,48	13,92	28,48	306,00	0,10	0,26	0,42	0,08	0,00	170,72	224,08	29,82	1,18	0,96	0,00
ИР	Супшенное маковое	30	2,25	0,06	17,04	78,00	0,00	0,07	0,96	0,08	0,00	95,10	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	20,80	82,60	0,02	0,03	0,62	0,04	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62	0,07	0,01
ИР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	12,20	48,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
ИР	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,50	0,50	12,80	53,28	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00
Итого		530	21,01	14,68	91,32	508,28	0,18	0,37	7,00	0,20	1,11	324,96	290,98	71,88	2,69	1,73	0,02

				Витаминизм, мг						Минеральные вещества, мг					
Питательные вещества															
Б	Ж	У	энергия	В1	В2	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	Цинк	Йод	
77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,1	
Итого за день по Снитцен				1,20	1,40	60,00	0,70	10,00	1100,00	1650,00	250,00	12,00	10,00	0,1	
				0,30	0,44	13,65	0,27	1,90	201,47	425,97	80,14	5,04	2,96	0,03	
Физическая нагрузка (СР/ПН/В)				22,07	23,35	88,10	636,49	0,30	0,44	13,65	0,27	1,90	201,47	425,97	80,14