

Согласовано:

И.о. директора МАОУ ЦГО «СОШ №13 с  
УИОП»

Л.Э.Забанная /



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Е.Г.Токарева /



# Примерное двухнедельное меню завтраков для учащихся 1-4 классов осенне-зимнего сезона 2023-2024 гг

## 1 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200		5,70	6,08	41,81	268,33	99,17	32,5	135,2	0,55	22,44	41,64	0,25	0,05	0,45
3/13	Горячий бутерброд с яйцом и сыром	30/20		6,23	4,26	14,01	148,53	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
16/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	<b>Итого за прием</b>	<b>450,00</b>	<b>80,55</b>	<b>12,04</b>	<b>10,34</b>	<b>70,04</b>	<b>474,08</b>	<b>258,95</b>	<b>52,87</b>	<b>255,41</b>	<b>1,70</b>	<b>65,94</b>	<b>99,34</b>	<b>0,70</b>	<b>0,13</b>	<b>1,08</b>

## 1 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
5/4	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200		5,30	6,16	27,50	189,53	93,34	14,91	87,65	0,39	27,3	50,25	0,53	0,06	0,42
3/13	Батон витаминизированный	30,00		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
18/10	Какао с молоком	200		4,10	3,61	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	Шарлотка с яблоком	60		3,00	1,80	22,70	120,00	13,16	4,36	31,7	1,042	40,1	0	0	0,02	2,86
	<b>Итого за прием</b>	<b>490,00</b>	<b>80,55</b>	<b>16,55</b>	<b>14,41</b>	<b>78,00</b>	<b>514,76</b>	<b>323,85</b>	<b>65,74</b>	<b>309,24</b>	<b>3,17</b>	<b>100,40</b>	<b>96,23</b>	<b>0,85</b>	<b>0,14</b>	<b>3,87</b>

## 1 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Макаронные изделия отварные с сыром	200		7,30	5,73	30,38	272,00	94,52	11,32	86,96	0,75	23,06	43,41	0,8	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,52	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
17/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	<b>Итого за прием</b>	<b>440,00</b>	<b>80,55</b>	<b>9,77</b>	<b>13,25</b>	<b>58,74</b>	<b>464,30</b>	<b>99,80</b>	<b>13,54</b>	<b>94,07</b>	<b>1,21</b>	<b>75,06</b>	<b>110,41</b>	<b>0,90</b>	<b>0,09</b>	<b>0,55</b>

## 1 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Запеканка из творога	150,00		24,87	14,57	21,80	321,28	207,80	30,50	271,60	0,75	84,80	97,50	1,13	0,06	0,34
	Молоко сгущенное	20		0,08	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1
14/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,04	10,00
1/13	Батон витаминизированный	30,00		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>80,55</b>	<b>29,61</b>	<b>17,81</b>	<b>68,16</b>	<b>558,73</b>	<b>334,08</b>	<b>55,22</b>	<b>365,91</b>	<b>4,12</b>	<b>117,80</b>	<b>148,30</b>	<b>1,63</b>	<b>0,16</b>	<b>11,03</b>

## 1 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Омлет натуральный	150		17,38	19,38	2,27	253,25	252,96	23,70	292,30	2,31	190,04	72,75	0,14	0,06	0,24
3/13	Батон витаминизированный	30,00		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
	Шоколадный бисквит	60		6,98	4,37	27,85	171,71	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
16/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	<b>Итого за прием</b>	<b>440,00</b>	<b>80,55</b>	<b>28,62</b>	<b>26,59</b>	<b>53,68</b>	<b>563,43</b>	<b>384,44</b>	<b>51,52</b>	<b>390,31</b>	<b>6,52</b>	<b>223,04</b>	<b>126,05</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>15,83</b>

## 2 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
58/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200/10		7,30	5,73	30,38	312,00	94,52	11,32	86,96	0,75	23,06	43,41	0,8	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,52	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
15/10	Чай с лимоном	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	<b>Итого за прием</b>	<b>450,00</b>	<b>80,55</b>	<b>9,77</b>	<b>13,25</b>	<b>58,74</b>	<b>504,30</b>	<b>99,80</b>	<b>13,54</b>	<b>94,07</b>	<b>1,21</b>	<b>75,06</b>	<b>110,41</b>	<b>0,90</b>	<b>0,09</b>	<b>0,55</b>

## 2 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
7/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200		7,82	7,98	34,48	233,02	106,56	54,79	178,61	1,36	21,6	40,1	0,69	0,15	0,42
1/13	Горячий бутерброд с яйцом и сыром	30/20		6,23	4,26	14,01	148,53	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
18/10	Какао с молоком	200		4,10	3,61	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	<b>Итого за прием</b>	<b>450,00</b>	<b>80,55</b>	<b>18,15</b>	<b>15,85</b>	<b>66,95</b>	<b>505,53</b>	<b>376,21</b>	<b>107,31</b>	<b>407,20</b>	<b>3,34</b>	<b>65,10</b>	<b>97,98</b>	<b>1,16</b>	<b>0,23</b>	<b>1,05</b>

## 2 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
5/6	Омлет натуральный	150		17,38	19,38	2,27	253,25	252,96	23,70	292,30	2,31	190,04	72,75	0,14	0,06	0,24
1/13	Батон витаминизированный	30		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
	Булочка домашняя	60		5,15	9,86	28,88	196,77	18,60	7,80	53,44	0,78	0,00	6,00	6,00	0,24	0,06
14/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	<b>Итого за прием</b>	<b>440,00</b>	<b>80,55</b>	<b>26,79</b>	<b>32,08</b>	<b>54,71</b>	<b>588,49</b>	<b>379,04</b>	<b>45,82</b>	<b>427,25</b>	<b>4,00</b>	<b>223,04</b>	<b>124,55</b>	<b>6,44</b>	<b>0,36</b>	<b>0,89</b>

## 2 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
8/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200		5,70	6,08	41,81	249,33	99,17	32,5	135,2	0,55	22,44	41,64	0,25	0,05	0,45
3/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,52	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
17/10	Какао с молоком	200		4,10	3,61	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	<b>Итого за прием</b>	<b>440,00</b>	<b>80,55</b>	<b>12,16</b>	<b>17,21</b>	<b>74,41</b>	<b>508,39</b>	<b>214,32</b>	<b>66,87</b>	<b>250,69</b>	<b>1,84</b>	<b>74,44</b>	<b>108,82</b>	<b>0,37</b>	<b>0,08</b>	<b>0,97</b>

## 2 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
9/5	Запеканка из творога	150,00		24,87	14,57	21,80	321,28	207,80	30,50	271,60	0,75	84,80	97,50	1,13	0,06	0,34
	Молоко сгущенное	20		0,08	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1
1/13	Батон витаминизированный	30,00		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,04	10,00
14/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,00</b>	<b>80,55</b>	<b>29,61</b>	<b>17,81</b>	<b>68,16</b>	<b>558,73</b>	<b>334,08</b>	<b>55,22</b>	<b>365,91</b>	<b>4,12</b>	<b>117,80</b>	<b>148,30</b>	<b>1,63</b>	<b>0,16</b>	<b>11,03</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890495

Владелец Титова Екатерина Евгеньевна

Действителен с 26.09.2023 по 25.09.2024