

Согласовано  
Директор МАОУ СОШ ПГО с УИОП №13  
Е.Е. Титова



## Примерное двухнедельное меню завтраков 1-4 классов 2024-2025

## 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 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	Горячий бутерброд с яйцом и сыром	40		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
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01									
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44									
	<b>Итого за прием</b>	<b>520,00</b>		<b>12,04</b>	<b>10,34</b>	<b>70,04</b>	<b>455,08</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 манная молочная 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	40		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>500,00</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
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44									
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01									
	<b>Итого за прием</b>	<b>520,00</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>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
	Манник	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
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44									
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01									
	<b>Итого за прием</b>	<b>520,00</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,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
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44									
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01									
	<b>Итого за прием</b>	<b>530,00</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
7/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200		6,84	7,63	30,33	222,44	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	40		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
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44									
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01									
	<b>Итого за прием</b>	<b>520,00</b>		<b>17,17</b>	<b>15,50</b>	<b>62,80</b>	<b>494,96</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,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
	Печенье кондитерское	60		5,15	9,86	28,88	186,90	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
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44									
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01									
	<b>Итого за прием</b>	<b>520,00</b>		<b>26,79</b>	<b>32,08</b>	<b>54,71</b>	<b>578,62</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				
								Ca	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
	Хлеб пшеничный	40		1,98	0,20	14,01	67,44									
	Хлеб ржаной	40		1,98	0,36	10,02	58,01									
	<b>Итого за прием</b>	<b>520,00</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				
								Ca	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>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>