

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Гуровская СОШ»  
 \_\_\_\_\_ Н.Н. Битнер  
 Приказ № «272» от 02.09.2024 г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ НА 10 ДНЕЙ

1 неделя.

1 день. Понедельник

Завтрак

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
3	Бутерброд с сыром и маслом	100	12.4	15.6	29.7	308.4	0.08	0.12	114	0.38	0.24	558.9	87.3	314.4	21.9	234	0.98	1.92	8.05	8.98	
182	каша рисовая жидкая на молоке	200	6.9	6.5	41.2	250.8	0.07	0.18	30.66	0.07	0.68	642.94	200.48	169.93	37.97	169.65	0.61	92.4	8.98	51.14	
693	какао с молоком	200	3.9	2.9	23.3	135.5	0.03	0.14	14.59	0	0.57	42.35	183.89	145.66	28.19	108.92	0.91	9.9	1.94	31.8	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23.2</b>	<b>25</b>	<b>94.2</b>	<b>694.7</b>	<b>0.18</b>	<b>0.44</b>	<b>159.25</b>	<b>0.45</b>	<b>1.49</b>	<b>1244.19</b>	<b>471.67</b>	<b>629.99</b>	<b>88.06</b>	<b>512.57</b>	<b>2.5</b>	<b>107.22</b>	<b>18.97</b>	<b>91.92</b>	

**1 неделя.**  
**2 день. Вторник**  
**Завтрак**

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
213	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150	6	4.6	26	169.8	0.16	0.08	14.1	0.07	0	590.1	159.09	47.13	87.38	132.24	2.97	81.65	2.55	11.64
274	курица тушёная в томатном соусе	90	20.7	6	4.6	155.1	0.06	0.06	141.66	0	1.6	631.83	274.45	36.5	74.49	150.01	1.38	86.25	18.34	126.41
379	кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	23	133.2	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.65	184.3	142.38	30.67	106.79	1.1	9	1.76	20
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>35.2</b>	<b>14</b>	<b>83.1</b>	<b>598.7</b>	<b>0.32</b>	<b>0.29</b>	<b>169.05</b>	<b>0.07</b>	<b>2.12</b>	<b>1559.98</b>	<b>673.64</b>	<b>238.01</b>	<b>200.94</b>	<b>428.04</b>	<b>6.11</b>	<b>181.82</b>	<b>26.25</b>	<b>166.75</b>

**1 неделя.**  
**3 день. Среда**  
**Завтрак**

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
520	Картофельное пюре	150	3.8	4.2	26.1	157.8	0.15	0.12	19.2	0.07	13.7	603.02	827.08	43.61	36.84	104.05	1.41	90.3	0.8	55.14
278	Тефтели мясные тушёные в томатном соусе	100	17.3	15.7	8.1	243.2	0.06	0.13	1.58	0	0.86	668.45	297.49	33.77	23.04	175.57	2.43	88.48	0.93	67.34
348	соус томатный	50	0.7	3.2	3.7	47.1	0.01	0.01	91.5	0.07	0.76	590.48	47.57	26.69	5.29	13.03	0.25	80.45	0.3	5.25
96	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	13.7	57.3	0	0.02	0.6	0	0.08	1.36	41.54	55.18	7.66	14.36	1.47	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26.8</b>	<b>23.7</b>	<b>81.1</b>	<b>646</b>	<b>0.29</b>	<b>0.3</b>	<b>112.88</b>	<b>0.14</b>	<b>15.42</b>	<b>162.71</b>	<b>1269.48</b>	<b>171.25</b>	<b>81.23</b>	<b>346.01</b>	<b>6.22</b>	<b>264.15</b>	<b>5.63</b>	<b>136.43</b>

**1 неделя.**  
**4 день. Четверг**  
**Завтрак**

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
304	Рис отварной	150	3.6	4.3	36.4	198.9	0.03	0.02	16.2	0.08	0	594	46.46	39.27	23.87	73.34	0.53	80.76	7.23	27.17
274	курица тушёная в томатном соусе	90	20.7	6	4.6	155.1	0.06	0.06	141.66	0	1.6	631.83	274.45	36.5	74.49	150.01	1.38	86.25	18.34	126.41
348	соус томатный	50	0.7	3.2	3.7	47.1	0.01	0.01	91.5	0.07	0.76	590.48	47.57	26.69	5.29	13.03	0.25	80.45	0.3	5.25
96	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	13.7	57.3	0	0.02	0.6	0	0.08	1.36	41.54	55.18	7.66	14.36	1.47	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
338	фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, мандарины)	150	4.7	2.1	72.9	329.1	0.23	0.2	55.5	0	94.5	124.5	1404	117	111	108	7.8	5.03	2.25	255.75
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>34.7</b>	<b>16.2</b>	<b>160.8</b>	<b>928.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.33</b>	<b>305.46</b>	<b>0.15</b>	<b>96.94</b>	<b>2241.57</b>	<b>1869.82</b>	<b>286.64</b>	<b>230.71</b>	<b>397.74</b>	<b>12.09</b>	<b>257.41</b>	<b>31.72</b>	<b>423.28</b>

**1 неделя.**  
**5 день. Пятница**  
**Завтрак**

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
5	Бутерброд с сыром	90	12.4	8.3	29.5	242.3	0.08	0.11	69	0.25	0.24	557.4	84.3	312	21.9	231	0.96	1.92	7.95	8.7
305	каша пшённая на молоке с маслом	210	8.4	6.6	38.1	245.2	0.14	0.2	30.66	0.07	0.68	350.02	244.88	179.06	39.52	205.93	1.88	51.7	30.33	26.14
693	какао с молоком	200	3.9	2.9	23.3	135.5	0.03	0.14	14.59	0	0.57	42.35	183.89	145.66	28.19	108.92	0.91	9.9	1.94	31.8
338	фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, мандарины)	150	4.7	2.1	72.9	329.1	0.23	0.2	55.5	0	94.5	124.5	1404	117	111	108	7.8	5.03	2.25	255.75
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>29.4</b>	<b>19.9</b>	<b>163.8</b>	<b>952.1</b>	<b>0.48</b>	<b>0.65</b>	<b>169.75</b>	<b>0.32</b>	<b>95.99</b>	<b>1074.27</b>	<b>1917.07</b>	<b>753.72</b>	<b>200.61</b>	<b>653.85</b>	<b>11.55</b>	<b>71.55</b>	<b>42.47</b>	<b>322.39</b>

**2 неделя.**

**1 день. Понедельник**

**Завтрак**

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
213	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150	6	4.6	26	169.8	0.16	0.08	14.1	0.07	0	590.1	159.09	47.13	87.38	132.24	2.97	81.65	2.55	11.64
268	котлета из говядины тушёная в томатном соусе	100	17.2	17.6	7.1	255.2	0.06	0.13	2.38	0	0.33	689.18	284.23	36.54	22.12	173.07	2.35	88.7	1.03	64.05
348	соус томатный	50	0.7	3.2	3.7	47.1	0.01	0.01	91.5	0.07	0.76	590.48	47.57	26.69	5.29	13.03	0.25	80.45	0.3	5.25
96	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	13.7	57.3	0	0.02	0.6	0	0.08	1.36	41.54	55.18	7.66	14.36	1.47	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>28.9</b>	<b>26</b>	<b>80</b>	<b>670</b>	<b>0.3</b>	<b>0.26</b>	<b>108.58</b>	<b>0.14</b>	<b>1.17</b>	<b>2170.52</b>	<b>588.23</b>	<b>177.54</b>	<b>130.85</b>	<b>371.7</b>	<b>7.7</b>	<b>255.72</b>	<b>7.48</b>	<b>89.64</b>

**2 неделя.**  
**2 день. Вторник**  
**Завтрак**

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
520	Картофельное пюре	150	3.8	4.2	26.1	157.8	0.15	0.12	19.2	0.07	13.7	603.02	827.08	43.61	36.84	104.05	1.41	90.3	0.8	55.14	
265	Рыба тушённая	90	13.5	5.1	0	99.8	0.07	0.08	5.4	0.18	0.18	615.75	313.89	38.16	43.45	189.31	0.68	215	12.59	630	
348	соус томатный	50	0.7	3.2	3.7	47.1	0.01	0.01	91.5	0.07	0.76	590.48	47.57	26.69	5.29	13.03	0.25	80.45	0.3	5.25	
96	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	13.7	57.3	0	0.02	0.6	0	0.08	1.36	41.54	55.18	7.66	14.36	1.47	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
338	фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, мандарины)	150	4.7	2.1	72.9	329.1	0.23	0.2	55.5	0	94.5	124.5	1404	117	111	108	7.8	5.03	2.25	255.75	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>27.7</b>	<b>15.2</b>	<b>145.9</b>	<b>831.7</b>	<b>0.53</b>	<b>0.45</b>	<b>172.2</b>	<b>0.32</b>	<b>109.22</b>	<b>2234.51</b>	<b>2689.88</b>	<b>292.64</b>	<b>212.64</b>	<b>467.75</b>	<b>12.27</b>	<b>395.7</b>	<b>19.54</b>	<b>954.84</b>	

**2 неделя.**  
**3 день. Среда**  
**Завтрак**

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества								
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет. экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
3	бутерброд с маслом	70	4.6	7.7	29.7	206.7	0.07	0.03	45	0.13	0	300.9	58.8	14.4	8.4	42	0.68	1.92	3.7	8.98
181	каша манная с маслом	210	6.2	5.9	28.8	193.2	0.07	0.15	28.02	0.07	0.57	337.34	170.3	147.88	18.76	112.49	0.42	49.9	1.98	28.74
693	какао с молоком	200	3.9	2.9	23.3	135.5	0.03	0.14	14.59	0	0.57	42.35	183.89	145.66	28.19	108.92	0.91	9.9	1.94	31.8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>14.7</b>	<b>16.5</b>	<b>81.8</b>	<b>535.4</b>	<b>0.17</b>	<b>0.32</b>	<b>87.61</b>	<b>0.2</b>	<b>1.14</b>	<b>680.59</b>	<b>412.99</b>	<b>307.94</b>	<b>55.35</b>	<b>263.41</b>	<b>2.01</b>	<b>64.72</b>	<b>7.62</b>	<b>69.52</b>

**2 неделя.**  
**4 день. Четверг**  
**Завтрак**

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет .ЭКВ	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
360	макароны отварные с маслом	150	5.7	3.8	35.3	198.6	0.07	0.02	13.5	0.07	0	590.22	57.54	16.73	8.04	44.24	0.82	80.83	0.04	12.79
278	Тефтели мясные тушённые в томатном соусе	100	17.3	15.7	8.1	243.2	0.06	0.13	1.58	0	0.86	668.45	297.49	33.77	23.04	175.57	2.43	88.48	0.93	67.34
348	соус томатный	50	0.7	3.2	3.7	47.1	0.01	0.01	91.5	0.07	0.76	590.48	47.57	26.69	5.29	13.03	0.25	80.45	0.3	5.25
96	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	13.7	57.3	0	0.02	0.6	0	0.08	1.36	41.54	55.18	7.66	14.36	1.47	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>28.7</b>	<b>23.3</b>	<b>90.3</b>	<b>686.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.2</b>	<b>107.18</b>	<b>0.14</b>	<b>1.7</b>	<b>2149.91</b>	<b>499.94</b>	<b>144.37</b>	<b>52.43</b>	<b>286.2</b>	<b>5.63</b>	<b>254.68</b>	<b>4.87</b>	<b>94.08</b>

**2 неделя.**  
**5 день. Пятница**  
**Завтрак**

Номер тех карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Эн. цен ность	Витамины					Минеральные вещества								
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет. экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.87	383.25	75.42	108.33	233.51	2.01	39.77	27.53	169.32
96	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	13.7	57.3	0	0.02	0.6	0	0.08	1.36	41.54	55.18	7.66	14.36	1.47	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
338	фрукты свежие (яблоки, бананы, груши, мандарины)	150	4.7	2.1	72.9	329.1	0.23	0.2	55.5	0	94.5	124.5	1404	117	111	108	7.8	5.03	2.25	255.75
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>36.9</b>	<b>10.8</b>	<b>149.3</b>	<b>841.6</b>	<b>0.39</b>	<b>0.32</b>	<b>203.1</b>	<b>0</b>	<b>96.94</b>	<b>716.13</b>	<b>1884.59</b>	<b>259.6</b>	<b>235.39</b>	<b>394.87</b>	<b>11.94</b>	<b>49.72</b>	<b>33.38</b>	<b>433.77</b>