

УТВЕРЖДАЮ:



**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков  
по МБОУ СОШ №1 им. П.М.Стратийчука с. Курсавка  
Андроповского муниципального округа  
на 2023-2024 учебный год  
сезон осень - зима - весна  
для обучающихся 1-4 классов**

с. Курсавка

Неделя первая  
 Возраст: 1-4 класс  
 Сезон: осенне-зимний  
**ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ 1**

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда                                      | ВИТАМИНЫ |              |              |              |               |             | Минеральные вещества |              |             |               |               |              |             |
|-------------|---|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|             |   | Выход    | Белки        | Жиры         | Углеводы     | ккал          | В1          | С                    | А            | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
|             | Масло "Крестьянское" 72,5%                              | 10       | 0,1          | 8,3          | 0,1          | 75            | 0,30        | 0,00                 | 0,03         | 0,00        | 44,10         | 252,00        | 38,40        | 0,75        |
|             | Сыр "Российский"  | 15       | 3,5          | 4,5          | 0            | 54,5          | 0,07        | 0,11                 | 36,8         | 0,07        | 144           | 94,4          | 8            | 0,14        |
|             | Хлеб пшеничный  | 30       | 2            | 0,3          | 12,7         | 61,2          | 0,08        | 0                    | 0            | 0           | 11,0          | 43,5          | 15,81        | 1,0         |
| 173         | Каша молочная вязкая пшеничная с маслом слив. и сахаром | 200/20   | 5,7          | 6,8          | 41,7         | 252,6         | 0,06        | 0,00                 | 0,05         | 0,00        | 6,32          | 37,65         | 8,33         | 0,81        |
|             | Яблоко сезонное   | 1/150    | 0,8          | 0,8          | 19,6         | 94            | 0,02        | 0,00                 | 0,01         | 2,40        | 0,55          | 18,82         | 0,55         | 0,81        |
| 376         | Чай с лимоном   | 200/7    | 0,4          | 0            | 11,7         | 49,5          | 0,00        | 0,00                 | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,01         | 0,00        |
|             | <b>ИТОГО:</b>   |          | <b>12,50</b> | <b>20,70</b> | <b>85,80</b> | <b>586,80</b> | <b>0,53</b> | <b>0,11</b>          | <b>36,89</b> | <b>2,47</b> | <b>205,97</b> | <b>446,37</b> | <b>71,10</b> | <b>3,51</b> |

**ОБЕД**

Неделя первая  
 Возраст: 1-4 класс  
 Сезон: осенне-зимний  
**ВТОРНИК ДЕНЬ 2**

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюд                        | Выход  | Белки | Жиры  | Углеводы | ккал   | ВИТАМИНЫ |      |       |      |        | Минеральные вещества |        |      |  |
|-------------|--|--------|-------|-------|----------|--------|----------|------|-------|------|--------|----------------------|--------|------|--|
|             |  |        |       |       |          |        | B1       | C    | A     | E    | Ca     | P                    | Mg     | Fe   |  |
| 223         | Запеканка творожная со стухенным молоком | 150/25 | 27,9  | 23,5  | 29,4     | 449,3  | 0,88     | 0,57 | 12,44 | 0,19 | 45,52  | 89,84                | 17,65  | 1,06 |  |
|             | Масло "Крестьянское" 72,5%               | 10     | 0,1   | 8,3   | 0,1      | 75     | 0,30     | 0,00 | 0,03  | 0,00 | 44,10  | 252,00               | 38,40  | 0,75 |  |
|             | Хлеб ржаной, пшеничный                   | 30     | 2     | 0,3   | 12,7     | 61,2   | 0,08     | 0    | 0     | 0    | 11,0   | 43,5                 | 15,81  | 1,0  |  |
|             | Кондитерское изделие (булочная сдобное)  | 1/100  | 4,58  | 5,47  | 24,81    | 170,76 | 0,14     | 0,35 | 20,00 | 0,11 | 25,40  | 163,90               | 35,30  | 2,84 |  |
| 382         | Чай с сахаром                            | 1/200  | 3,1   | 2,4   | 17,2     | 103,5  | 0,04     | 1,08 | 0,28  | 0,00 | 183,93 | 185,42               |        |      |  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                            |        | 37,68 | 39,97 | 84,21    | 859,76 | 1,44     | 2,00 | 32,75 | 0,30 | 309,95 | 734,66               | 107,16 | 5,65 |  |

Неделя первая  
 Возраст: 1-4 класс  
 Сезон: осенне-зимний  
**СРЕДА ДЕНЬ 3**

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюд                  | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы     | ккал          | ВИТАМИНЫ    |              |              |             |               | Минеральные вещества |              |              |  |  |
|-------------|------------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|--|--|
|             |                                    |       |              |              |              |               | B1          | C            | A            | E           | Ca            | P                    | Mg           | Fe           |  |  |
| 290/1029    | Птица, тушенная в соусе            | 90/50 | 23,84        | 27,36        | 1,28         | 227,00        | 0,88        | 0,57         | 12,44        | 0,19        | 45,52         | 89,84                | 1,06         | 58,12        |  |  |
| 309         | Макаронные изделия отварные        | 150   | 5,40         | 4,89         | 28,65        | 179,40        | 0,06        | 0,00         | 0,05         | 0,00        | 6,32          | 37,65                | 8,33         | 0,81         |  |  |
|             | Масло сливочное Крестьянское 72,5% | 10    | 4,1          | 4,36         | 0,46         | 53,097        | 0,07        | 0,11         | 36,8         | 0,07        | 144           | 94,4                 | 8            | 0,14         |  |  |
|             | Хлеб пшеничный, ржаной             | 1/30  | 3,98         | 0,66         | 20,91        | 105,5         | 0,08        | 0            | 0            | 0           | 11,0          | 43,5                 | 15,81        | 1,0          |  |  |
|             | Яблоко свежее                      | 1/150 | 0,99         | 0,00         | 24,33        | 101,35        | 0,03        | 16,00        | 0,0013       | 0,00        | 0,00          | 15,02                | 0,00         | 20,75        |  |  |
| 378         | Чай с молоком                      | 1/200 | 0,60         | 3,83         | 46,50        | 46,50         | 0,01        | 0,42         | 0,32         | 0,00        | 5,12          | 20,06                | 2,30         | 0,75         |  |  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                      |       | <b>38,31</b> | <b>37,27</b> | <b>75,63</b> | <b>666,34</b> | <b>1,12</b> | <b>16,68</b> | <b>49,29</b> | <b>0,26</b> | <b>206,84</b> | <b>280,41</b>        | <b>33,20</b> | <b>80,82</b> |  |  |



Неделя первая

Возраст: 1-4 класс

Сезон: осенне-зимний

**ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

**ВИТАМИНЫ**

**Минеральные вещества**

| № рецептуры | Наименование блюд                          | Выход   | Белки        | Жиры         | Углеводы     | ккал          | ВИТАМИНЫ    |              |             |             |               |               |              | Минеральные вещества |  |  |  |
|-------------|--|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|--|--|--|
|             |  |         |              |              |              |               | В1          | С            | А           | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe                   |  |  |  |
| 268         | Котлеты рыбные с маслом сливочным          | 90/5    | 7,80         | 7,31         | 5,93         | 179,25        | 0,14        | 0,00         | 6,10        | 0,19        | 54,90         | 81,70         | 23,39        | 1,06                 |  |  |  |
| 139         | Картофельное пюре , овощи свежие натуральн | 150/50  | 3,99         | 7,64         | 21,11        | 166,25        | 0,06        | 22,60        | 0,04        | 0,06        | 118,60        | 93,28         | 48,26        | 1,68                 |  |  |  |
|             | Фрукты сезонные                            | 1/150   | 3,99         | 0,00         | 21,11        | 166,25        | 0,06        | 22,60        | 0,04        | 0,06        | 118,60        | 93,28         | 48,26        | 1,68                 |  |  |  |
| 376         | Чай с лимоном                              | 1/200/7 | 0,60         | 3,83         | 46,50        | 46,50         | 0,01        | 0,42         | 0,32        | 0,00        | 5,12          | 20,06         | 2,30         | 0,75                 |  |  |  |
|             | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 1/30    | 3,98         | 0,66         | 20,91        | 105,5         | 0,08        | 0            | 0           | 0           | 11,0          | 43,5          | 15,81        | 1,0                  |  |  |  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                              |         | <b>16,37</b> | <b>19,44</b> | <b>94,45</b> | <b>497,50</b> | <b>0,29</b> | <b>23,02</b> | <b>6,46</b> | <b>0,25</b> | <b>189,62</b> | <b>238,54</b> | <b>89,76</b> | <b>4,49</b>          |  |  |  |

Неделя первая

Возраст: 1-4 класс

Сезон: осенне-зимний

**ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5**

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюд          | Выход    | Белки        | Жиры         | Углеводы      | ккал          | ВИТАМИНЫ    |             |              |               |               | Минеральные вещества |              |             |  |  |
|-------------|----------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|--|--|
|             |                            |          |              |              |               |               | В1          | С           | А            | Е             | Са            | Р                    | Mg           | Fe          |  |  |
| 204         | Макаронны отварные с сыром | 1/180,20 | 16,40        | 20,60        | 50,00         | 452,00        | 0,13        | 0,32        | 0,46         | 121,68        | 48,42         | 19,44                | 1,16         | 0,24        |  |  |
| 379         | Икра кабачковая            | 1/30     | 3,68         | 2,68         | 29,30         | 165,00        | 0,14        | 1,17        | 18,00        | 0,14          | 113,20        | 12,60                | 0,01         | 0,12        |  |  |
|             | Хлеб пшеничный, ржаной     | 1/50     | 3,98         | 0,66         | 20,91         | 105,5         | 0,08        | 0           | 0            | 0             | 11,0          | 43,5                 | 15,81        | 1,0         |  |  |
|             | Банан                      | 1/180    | 3,24         | 4,66         | 26,03         | 179,00        | 0,02        | 0,00        | 0,01         | 2,40          | 0,55          | 18,82                | 0,55         | 0,81        |  |  |
| 379         | Кофейный напиток с молоком | 200      | 3,68         | 2,68         | 29,30         | 165,00        | 0,14        | 1,17        | 18,00        | 0,14          | 113,20        | 12,60                | 0,01         | 1,12        |  |  |
|             | <b>ИТОГО:</b>              |          | <b>27,74</b> | <b>26,62</b> | <b>129,51</b> | <b>887,50</b> | <b>0,49</b> | <b>2,66</b> | <b>36,46</b> | <b>121,96</b> | <b>285,82</b> | <b>88,14</b>         | <b>16,99</b> | <b>2,48</b> |  |  |

Неделя первая

Возраст: 1-4 класс

Сезон: осенне-зимний

**ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ6**

**ЗАВТРАК**

**ВИТАМИНЫ**

**Минеральные вещества**

| № рецептуры | Наименование блюд                                     | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | ккал          | Минеральные вещества |              |              |             |               |               |               |              |
|-------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|             |   |        |              |              |               |               | В1                   | С            | А            | Е           | Са            | Р             | Mg            | Fe           |
|             | Масло "Крестьянское" 72,5%                            | 10     | 6,20         | 9,30         | 14,20         | 165,00        | 0,30                 | 0,00         | 0,03         | 0,00        | 44,10         | 252,00        | 38,40         | 0,75         |
|             | Сыр "Российский"                                      | 15     | 4,1          | 4,36         | 0,46          | 53,097        | 0,07                 | 0,11         | 36,8         | 0,07        | 144           | 94,4          | 8             | 0,14         |
|             | Хлеб пшеничный, ржаной                                | 30     | 3,98         | 0,66         | 20,91         | 105,5         | 0,08                 | 0            | 0            | 0           | 11,0          | 43,5          | 15,81         | 1,0          |
| 174         | Каша молочная вязкая рисовая с маслом слив. и сахаром | 200/10 | 6,10         | 11,30        | 33,50         | 260,00        | 16,49                | 1,50         | 0,45         | 0,00        | 236,47        | 248,97        | 209,74        | 58,12        |
| 382         | Чай с сахаром   | 1/200  | 3,10         | 2,40         | 17,20         | 103,50        | 0,04                 | 1,08         | 0,28         | 0,00        | 183,93        | 185,42        | 0,00          | 0,00         |
|             | Банан свежий  | 1/180  | 3,99         | 0,00         | 21,11         | 166,25        | 0,06                 | 22,60        | 0,04         | 0,06        | 118,60        | 93,28         | 48,26         | 1,68         |
|             | <b>ИТОГО:</b>   |        | <b>27,47</b> | <b>28,02</b> | <b>107,38</b> | <b>853,35</b> | <b>17,04</b>         | <b>25,29</b> | <b>37,60</b> | <b>0,13</b> | <b>738,10</b> | <b>917,57</b> | <b>320,21</b> | <b>61,69</b> |

Неделя вторая  
 Возраст: 1-4 класс  
 Сезон: осенне-зимний  
**ВТОРНИК ДЕНЬ 7**

**ЗАВТРАК**  
**ВИТАМИНЫ**      **Минеральные вещества**

| № рецептуры | Наименование блюд                          | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы     | ккал          | ВИТАМИНЫ    |             |             |              |               |               | Минеральные вещества |             |  |  |
|-------------|--|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|--|--|
|             |  |        |              |              |              |               | В1          | С           | А           | Е            | Са            | Р             | Mg                   | Fe          |  |  |
| 2791029     | Котлеты из мяса птицы с маслом слив.       | 1/80/5 | 9,80         | 16,25        | 14,70        | 244,00        | 0,10        | 3,20        | 0,02        | 82,68        | 274,00        | 48,00         | 0,84                 | 0,24        |  |  |
| 309         | Макаронные изделия отварные                | 150    | 5,40         | 4,89         | 28,65        | 179,40        | 0,06        | 0,00        | 0,05        | 0,00         | 6,32          | 37,65         | 8,33                 |             |  |  |
|             | Овощи свежие натуральные                   | 1/50   | 0,00         | 0,00         | 2,00         | 0,00          | 0,02        | 0,00        | 0,01        | 2,40         | 0,55          | 18,82         | 0,55                 | 0,81        |  |  |
| 376         | Сок фруктовый (яблочный, малиновый, виноп) | 200    | 0,10         | 0,00         | 15,00        | 60,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00          |                      |             |  |  |
|             | Хлеб пшеничный, ржаной                     | 1/30   | 3,98         | 0,66         | 20,91        | 105,5         | 0,08        | 0           | 0           | 0            | 11,0          | 43,5          | 15,81                | 1,0         |  |  |
|             | <b>ИТОГО</b>                               |        | <b>19,28</b> | <b>21,80</b> | <b>81,26</b> | <b>588,90</b> | <b>0,26</b> | <b>3,20</b> | <b>0,08</b> | <b>85,08</b> | <b>291,87</b> | <b>147,97</b> | <b>25,53</b>         | <b>2,05</b> |  |  |



Неделя вторая  
 Возраст: 1-4 класс  
 Сезон: осенне-зимний  
**СРЕДА 8 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК**  
**ВИТАМИНЫ**      Минеральные вещества

| № рецептуры | Наименование блюд                      | Выход одной порции | Белки | Жиры  | Углеводы | ккал   | Витамины |      |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------------|--|--------------------|-------|-------|----------|--------|----------|------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--|--|--|--|
|             |  |                    |       |       |          |        | B1       | C    | A     | E     | Ca     | P      | Mg     | Fe                   |  |  |  |  |
| 893/1       | Плов из птицы                          | 80/150             | 23,20 | 27,36 | 38,56    | 523,00 | 0,26     | 1,01 | 64,00 | 82,68 | 0,00   | 46,80  | 209,50 | 2,03                 |  |  |  |  |
| 378         | Чай с лимоном                          | 200/7              | 0,40  | 0,00  | 11,70    | 49,50  | 0,00     | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 0,00                 |  |  |  |  |
|             | Хлеб пшеничный, ржаной масло сливочное | 1/30               | 3,98  | 0,66  | 20,91    | 105,5  | 0,08     | 0    | 2,40  | 11,0  | 43,5   | 15,81  | 1,0    |                      |  |  |  |  |
|             | Бийогурт в инд. упаковке               | 1/125              | 3,76  | 3,20  | 26,70    | 150,80 | 0,04     | 1,08 | 0,28  | 0,00  | 183,93 | 185,42 | 0,00   |                      |  |  |  |  |
|             | <b>ИТОГО:</b>                          |                    | 31,34 | 31,22 | 97,87    | 828,80 | 0,38     | 2,09 | 64,28 | 85,08 | 11,00  | 274,23 | 410,74 | 3,03                 |  |  |  |  |

Неделя вторя  
 Возраст: 1-4 класс  
 Сезон: осенне-зимний  
**ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9**

| № рецептуры | Наименование блюд                                  | ВИТАМИНЫ |              |              |              |               |             |             | Минеральные вещества |             |               |               |              |             |
|-------------|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|             |  | Выход    | Белки        | Жиры         | Углеводы     | ккал          | В1          | С           | А                    | Е           | Са            | Р             | Mg           | Fe          |
| 223         | Омлет натуральный с маслом сливочным               | 100/5    | 14,84        | 29,96        | 15,68        | 80            | 0,04        | 0,18        | 0,22                 | 0,1         | 100           | 151,5         | 14,4         | 0,03        |
|             | Горошек зеленый отварной, овощной консервированный | 30       | 5,40         | 4,89         | 28,65        | 179,40        | 0,06        | 0,00        | 0,05                 | 0,00        | 6,32          | 37,65         | 8,33         |             |
|             | Яблоко сезонное                                    | 1/150    | 3,24         | 4,66         | 26,03        | 179,00        | 0,02        | 0,00        | 0,01                 | 2,40        | 0,55          | 18,82         | 0,55         | 0,81        |
| 376         | Чай с сахаром и лимоном                            | 200/7    | 0,40         | 0,00         | 11,70        | 49,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,01         | 0,00        |
|             | масло сливочное Крестьянское 72,5%                 | 10       | 0,10         | 8,30         | 0,10         | 75,00         | 0,30        | 0,00        | 0,03                 | 0,00        | 44,10         | 252,00        | 38,40        | 0,75        |
|             | Хлеб пшеничный, ржаной                             | 1/30     | 3,98         | 0,66         | 20,91        | 105,5         | 0,08        | 0           | 0                    | 0           | 11,0          | 43,5          | 15,81        | 1,0         |
|             | <b>ИТОГО</b>                                       |          | <b>18,92</b> | <b>38,92</b> | <b>36,69</b> | <b>260,50</b> | <b>0,42</b> | <b>0,18</b> | <b>0,25</b>          | <b>0,10</b> | <b>155,10</b> | <b>447,00</b> | <b>68,61</b> | <b>1,78</b> |

Неделя вторя

Возраст: 1-4 класс

Сезон: осенне-зимний

**ПЯТНИЦА ДЕНЬ 10**

**ЗАВТРАК**

| № рецептуры | Наименование блюда                              | Выход  | Белки        | Жиры          | Углеводы      | ккал           | ВИТАМИНЫ     |               |              |              |                |                |              | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|-------------|---|--------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|----------------------|--|--|--|--|
|             |   |        |              |               |               |                | В1           | С             | А            | Е            | Са             | Р              | Mg           | Fe                   |  |  |  |  |
| 297         | Запеканка рисовая с творогом со стущен. молоком | 150/10 | 7,05<br>0,40 | 17,55<br>0,00 | 0,75<br>1,70  | 189,00<br>8,00 | 0,30<br>0,03 | 0,00<br>12,50 | 0,03<br>0,55 | 0,00<br>0,70 | 44,10<br>13,10 | 252,00<br>0,45 | 38,40        | 0,75                 |  |  |  |  |
| 304         | Масло сливочное Крестьянское 72,5%              | 10     | 3,24         | 4,66          | 26,03         | 179,00         | 0,02         | 0,00          | 0,01         | 2,40         | 0,55           | 18,82          | 0,55         | 0,81                 |  |  |  |  |
| 379         | Какао с молоком                                 | 200    | 3,68         | 2,68          | 29,30         | 165,00         | 0,14         | 1,17          | 18,00        | 0,14         | 113,20         | 12,60          | 0,01         | <b>1,56</b>          |  |  |  |  |
|             | Фрукты сезонные                                 | 1/120  | 0,99         | 0,00          | 24,33         | 101,35         | 0,03         | 16,00         | 0,0013       | 0,00         | 0,00           | 15,02          |              |                      |  |  |  |  |
|             | Хлеб пшеничный, ржаной                          | 1/30   | 3,98         | 0,66          | 20,91         | 105,5          | 0,08         | 0             | 0            | 0            | 11,0           | 43,5           | 15,81        | 1,0                  |  |  |  |  |
|             | <b>ИТОГО</b>                                    |        | <b>19,34</b> | <b>25,55</b>  | <b>103,02</b> | <b>747,85</b>  | <b>0,60</b>  | <b>29,67</b>  | <b>18,59</b> | <b>3,24</b>  | <b>181,95</b>  | <b>342,39</b>  | <b>54,77</b> | <b>4,12</b>          |  |  |  |  |