



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
М.П. Афонькина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУСОШ №30

 Т.М. Никифорова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУСОШ №30
(завтрак)**

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)

№ п/п	Наименование блюд	Панельные продукты, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Йод (мкг)	
																	В
День 1 (понедельник)																	
2	Омлет из овощей (пшеничная и яичная мука)	40,00	6,23	8,41	19,75	178,65	0,05	0,47	6,11	0,52	0,22	137,20	79,00	33,90	0,06	1,30	0,00
382	Каша из манной крупы (манная)	230,00	6,80	8,53	20,33	204,91	0,01	0,02	8,19	0,03	0,00	21,63	22,88	3,39	0,07	1,10	0,00
383	Хлеб пшеничный	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,30	0,47	0,20	0,00
384	Фрукты свежие (яблоки)	200,00	1,35	0,13	16,03	47,97	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,08	12,00	1,80	0,22	0,12	0,00
	Итого	120,00	0,90	0,50	12,90	37,70	0,04	0,51	3,00	0,00	0,33	25,00	18,30	6,10	0,30	0,48	0,00
	Норма по СанПиН	618,00	19,90	19,17	89,41	696,17	0,18	0,69	6,97	0,90	0,77	348,03	193,68	54,20	1,86	3,38	0,00
День 2 (вторник)																	
219	Омлет из овощей (пшеничная и яичная мука)	60,00	9,79	13,44	31,44	254,00	0,05	0,52	6,68	0,90	0,30	10,08	18,72	24,40	0,02	0,10	0,00
382	Каша из манной крупы (манная)	170,00	5,10	6,44	25,80	172,61	0,14	0,21	8,70	0,00	0,07	36,50	21,50	30,30	4,72	2,38	0,00
383	Хлеб пшеничный	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,30	0,47	0,20	0,00
384	Фрукты свежие (яблоки)	200,00	1,35	0,13	16,03	47,97	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,08	12,00	1,80	0,22	0,12	0,00
	Итого	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
	Норма по СанПиН	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
День 3 (среда)																	
219	Омлет из овощей (пшеничная и яичная мука)	60,00	9,79	13,44	31,44	254,00	0,05	0,52	6,68	0,90	0,30	10,08	18,72	24,40	0,02	0,10	0,00
382	Каша из манной крупы (манная)	170,00	5,10	6,44	25,80	172,61	0,14	0,21	8,70	0,00	0,07	36,50	21,50	30,30	4,72	2,38	0,00
383	Хлеб пшеничный	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,30	0,47	0,20	0,00
384	Фрукты свежие (яблоки)	200,00	1,35	0,13	16,03	47,97	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,08	12,00	1,80	0,22	0,12	0,00
	Итого	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
	Норма по СанПиН	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
День 4 (четверг)																	
219	Омлет из овощей (пшеничная и яичная мука)	60,00	9,79	13,44	31,44	254,00	0,05	0,52	6,68	0,90	0,30	10,08	18,72	24,40	0,02	0,10	0,00
382	Каша из манной крупы (манная)	170,00	5,10	6,44	25,80	172,61	0,14	0,21	8,70	0,00	0,07	36,50	21,50	30,30	4,72	2,38	0,00
383	Хлеб пшеничный	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,30	0,47	0,20	0,00
384	Фрукты свежие (яблоки)	200,00	1,35	0,13	16,03	47,97	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,08	12,00	1,80	0,22	0,12	0,00
	Итого	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
	Норма по СанПиН	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
День 5 (пятница)																	
219	Омлет из овощей (пшеничная и яичная мука)	60,00	9,79	13,44	31,44	254,00	0,05	0,52	6,68	0,90	0,30	10,08	18,72	24,40	0,02	0,10	0,00
382	Каша из манной крупы (манная)	170,00	5,10	6,44	25,80	172,61	0,14	0,21	8,70	0,00	0,07	36,50	21,50	30,30	4,72	2,38	0,00
383	Хлеб пшеничный	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,30	0,47	0,20	0,00
384	Фрукты свежие (яблоки)	200,00	1,35	0,13	16,03	47,97	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,08	12,00	1,80	0,22	0,12	0,00
	Итого	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
	Норма по СанПиН	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
День 6 (суббота)																	
219	Омлет из овощей (пшеничная и яичная мука)	60,00	9,79	13,44	31,44	254,00	0,05	0,52	6,68	0,90	0,30	10,08	18,72	24,40	0,02	0,10	0,00
382	Каша из манной крупы (манная)	170,00	5,10	6,44	25,80	172,61	0,14	0,21	8,70	0,00	0,07	36,50	21,50	30,30	4,72	2,38	0,00
383	Хлеб пшеничный	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,30	0,47	0,20	0,00
384	Фрукты свежие (яблоки)	200,00	1,35	0,13	16,03	47,97	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,08	12,00	1,80	0,22	0,12	0,00
	Итого	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
	Норма по СанПиН	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
День 7 (воскресенье)																	
219	Омлет из овощей (пшеничная и яичная мука)	60,00	9,79	13,44	31,44	254,00	0,05	0,52	6,68	0,90	0,30	10,08	18,72	24,40	0,02	0,10	0,00
382	Каша из манной крупы (манная)	170,00	5,10	6,44	25,80	172,61	0,14	0,21	8,70	0,00	0,07	36,50	21,50	30,30	4,72	2,38	0,00
383	Хлеб пшеничный	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	0,05	0,18	1,57	0,24	0,00	152,20	124,50	21,30	0,47	0,20	0,00
384	Фрукты свежие (яблоки)	200,00	1,35	0,13	16,03	47,97	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,08	12,00	1,80	0,22	0,12	0,00
	Итого	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
	Норма по СанПиН	200,00	1,99	0,27	33,90	48,94	0,03	0,14	3,40	0,00	0,40	21,20	22,60	14,60	1,21	0,12	0,00
Итого за 10 дней по СанПиН																	
		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
Итого за день по СанПиН																	
		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03	
Фактически завтрак (СРЕДНЕ)																	
		21,66	18,65	84,85	612,66	0,39	0,51	15,65	1,00	4,83	266,29	381,57	112,20	11,18	3,28	0,04	