

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-Ардонской СОШ
им.М.Н.Плоткина г.Клинцы Брянской области

Н.В.Мамонова

Приказ №

46

«18» марта 2024 года

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
– АРДОНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им.М.Н. Плоткина**
243110,Брянская область, г.Клинцы, с. Ардонь, ул. Стахановская д.168 ,тел. (8-483-36)4-31-19

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1-4 классов
2023 - 2024 учебный год.**

Примерное десятидневное меню
Завтраков для обучающихся МБОУ-Ардонская СОШ.

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины(мг)		Минеральн ые в-ва(мг)	
			Белк и	Жир ы	Углево ды		В ₁	С	Са	Fe
1 неделя										
	Первый день									
608	Котлета мясная	90	14,00	10,40	14,13	205,88	0,09	0,14	39,38	1,35
384	Гречка вязкая	150	4,53	4,94	21,98	153,20	0,12	0,00	8,36	2,39
868	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,00	24,00	94,00	0,00	1,8	6,00	0,40
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,00	7,9	0,48
	Яблоко	150	0,46	0,00	8,92	52,00	0,04	10,00	14,7	2,87
	Энергетическая ценность	575	21,82	16,64	77,02	580,78	0,29	10,14	76,04	7,49
	Второй день									
439	Голень куриная тушеный в соусе	100	14,52	10,92	4,0	221	0,04	0,01	40,1	1,62
683	Рис отварной	150	2,32	3,96	28,97	151,00	0,02	0,00	4,70	0,36
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
1	Хлеб пшеничный с маслом	40/20	2,63	5,4	18,04	129,20	0,04	0,00	8,1	0,48
	Печенье	25	12,45	6,35	15,75	110	0,03	0	108	0,75
	Энергетическая ценность	507	19,73	20,28	61,01	529,20	0,1	0,00	53,9	2,86
	Третий день									
67	Каша рисовая молочная вязкая	200	3,19	3,71	34,41	177,85	0,00	0,00	4,67	0,45
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
1	Хлеб пшеничный с	35/10	2,63	5,4	18,04	129,20	0,04	0,00	8,1	0,48

	маслом									
	Мандарин	100	1,05	0,35	14,7	95	0,03	10,00	6,7	0,56
	Энергетическая ценность	545	7,07	9,46	78,15	454,85	0,07	10,00	25,47	1,89
	Четвертый день									
667	Котлета рубленая из цыпленка	90	8,40	8,48	7,84	98,80	0,04	0,08	18,54	0,71
202	Макарон отварной	150	5,77	6,35	15,93	220,77	0,16	0,00	1,55	1,55
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,00	7,6	0,48
	Печенье	25	12,45	6,35	15,75	110,00	0,03	0,00	108,0	0,75
	Энергетическая ценность	500	32,45	25,48	71,51	533,27	0,27	0,08	141,6	3,89
	Пятый день									
476	Рыба припущенная	90	15,79	3,94	2,07	117,45	0,08	0,32	38,59	0,64
299	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	36,98	1,01
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,00	7,6	0,48
	Апельсин	100	0,54	0,54	7,49	39,07	0,04	60,00	35,00	0,3
	Энергетическая ценность	575	22,22	10,58	62,00	416,47	0,3	78,49	124,2	2,83
	2 неделя									
	Первый день									
636	Голубец ленивый	160	30,45	25,5	53,54	465,5	0,09	1,52	67,65	3,29
	Горошек зеленый (консервированный)	60	1,8	0	5	32	0,04	8,00	10,7	0,87
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,00	7,6	0,48
	Яблоко	120	1,05	0,35	14,7	82,8	0,03	10,00	6,7	0,56
	Энергетическая ценность	575	33,74	26,8	94,45	637,20	0,17	11,52	95,95	7,04
	Второй день									
1033	Пельмени с маслом	150/9	3,19	3,71	31,41	254	0,09	0,14	39,38	1,35
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	Хлеб пшеничный	35/10	2,63	1,3	17,99	130,7	0,04	0,00	7,6	0,48

[illegible]