

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

Приказ №

28

«01» февраля 2022 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  
2021-2022 учебный год.**

Г.Клинцы

54 рублей на обучающегося

**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 <sub>1</sub>	С	Са	Fe
<b>1 неделя</b>										
<b>Первый день</b>										
608	Котлета мясная	70	7,78	5,78	7,85	<b>114,38</b>	0,05	0,08	21,88	0,75
688	Макарон отварной	100	5,52	4,52	26,45	<b>168,45</b>	0,06	-	4,86	1,11
943	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	<b>94,20</b>	0,01	1,08	6,4	0,18
1	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,63	5,4	18,04	<b>129,20</b>	0,04	-	8,1	0,48
	Груша	100	0,4	0,1	12,1	<b>57</b>	0,04	0,04	14,7	2,87
	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>510 гр</b>	<b>16,37</b>	<b>15,8</b>	<b>89,2</b>	<b>563,23</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>55,94</b>	<b>5,39</b>
<b>Второй день</b>										
510	Котлета рыбная	80	10,64	3,76	7,64	<b>107,00</b>	0,07	0,34	42,7	0,59
694	Картофельное пюре	100	3,06	4,8	20,45	<b>137,25</b>	0,14	18,17	36,98	1,01
943	Напиток из шиповника	200	1,04	-	26,96	<b>107,47</b>	0,02	-	21	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,63	5,4	18,04	<b>129,2</b>	0,04	-	8,1	0,48
	Яблоко	100	0,46	-	8,92	<b>52</b>	0,04	6	14,7	2,87
	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>520 гр</b>	<b>22,23</b>	<b>14,77</b>	<b>97,4</b>	<b>626,12</b>	<b>0,17</b>	<b>19,32</b>	<b>99,48</b>	<b>8,59</b>
<b>Третий день</b>										
637	Цыпленок отварной	70	15,83	10,20	-	<b>154,69</b>	0,03	-	29,25	1,35
683	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	<b>147,00</b>	0,06	0,02	12,0	2,0
1	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,63	5,4	18,04	<b>129,20</b>	0,04	-	8,1	0,48
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	<b>28,00</b>	-	-	6,00	0,4
	Апельсин	100	0,54	0,54	7,49	<b>39,07</b>	0,04	-	35	0,3
	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>510 гр</b>	<b>21,6</b>	<b>20,14</b>	<b>64,23</b>	<b>497,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>	<b>90,35</b>	<b>4,53</b>



<b>Третий день</b>										
463	Сырники со сгущ молоком	100/10	1,23	4,38	4,73	<b>357,00</b>	0,8	0,43	4,5	1,1
883	Кисель фруктовый	200	0,2	-	32,6	<b>132,00</b>	-	-	18,00	0,6
	Банан	200	1,05	0,35	14,7	<b>77,8</b>	0,03	8,00	6,4	0,48
	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>510 гр</b>	<b>2,48</b>	<b>4,73</b>	<b>52,03</b>	<b>566,8</b>	<b>0,83</b>	<b>8,43</b>	<b>28,9</b>	<b>2,18</b>
<b>Четвертый день</b>										
536	Тефтеля мясная	60	8,87	9,83	11,71	<b>171,00</b>	0,06	0,85	43,90	0,96
683	Рис припущенный	100	2,4	4,00	24,7	<b>147,00</b>	0,06	0,02	12,0	2,0
	Апельсин	100	0,8	0,4	8,1	<b>44,78</b>	1,3	-	4	0,4
1	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,63	5,4	18,04	<b>129,20</b>	0,04	-	8,1	0,48
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	<b>28,00</b>	-	-	6,00	0,4
	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>500 гр</b>	<b>14,9</b>	<b>19,63</b>	<b>76,55</b>	<b>519,98</b>	<b>1,46</b>	<b>0,87</b>	<b>74,00</b>	<b>4,24</b>
<b>Пятый день</b>										
667	Котлета рубленая из цыпленка	60	15,83	13,92	7,89	<b>196,00</b>	0,04	0,26	56,00	1,01
681	Каша гречневая вязкая	100	7,46	5,61	35,84	<b>230,45</b>	-	12,98	12,98	3,95
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,00	<b>28,00</b>	-	-	6,00	0,4
1	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,63	5,4	18,04	<b>129,20</b>	0,04	-	8,1	0,48
	Яблоко	100	0,46	-	8,92	<b>52,00</b>	0,04	6,0	14,7	2,8
	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>500 гр</b>	<b>26,58</b>	<b>24,93</b>	<b>84,69</b>	<b>635,65</b>	<b>0,12</b>	<b>19,24</b>	<b>97,78</b>	<b>8,64</b>