

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1
ИМ. М. ГУБАНОВА»


Ф. Л. ХИТРИЧ
«01» сентября 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ЗАВТРАК

Льготная категория

(дети-сироты; дети, оставшиеся без попечения родителей)

Неделя: Первая

День: Понедельник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
181	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	1,17	0,06	0,04	133,80	118,2	20,3	0,47
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	130,0	0,25	440	250,0	17,5	0,5
	Итого:		23,55	33,57	86,68	743,74	0,18	4,35	130,1	1,24	608,8	450,9	64,2	2,81

2

Неделя: Первая

День: Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
268	Биточки из говядины	100	16,46	12,78	17,44	196	0,08	0,36	0	0	54,72	185,8	55,8	2,78
309	Макароны отварные	200	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	0	0	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12
	Итого:		33,83	29,55	150,03	946,53	0,31	0,36	0,98	4,5	140,46	331,17	110,1	10,01

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
222	Пудинг из творога с джемом	220	30,14	24,36	63,6	592,6	0,16	0,72	0,12	0,02	256,6	380,5	49,36	2,38
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
338	Фрукты св.	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,26	17,6	61,6	92,4	1,32
	Итого:		39,28	33,56	164,1	1117,39	0,33	25,55	0,16	1,23	309,2	524,8	168,16	5,54

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
234	Котлеты рыбные	100	12,9	8,26	15,84	190,28	0,08	0,66	0,1	0	71,88	185,5	41,5	1,48
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0,03	0,05	49,3	115,5	37	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:		28,96	21,76	118,15	767,11	0,54	86,33	0,16	10,432	546,52	565,46	165,95	4,968

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	275	23,31	14,4	49,13	419,83	0,15	8,29	0,02	2,15	63,73	241,1	74,31	2,71
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,25	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	130,0	0,25	440	250,0	17,5	0,5
	Итого:		43,4	37,31	125,58	1074,35	0,29	16,89	130,06	3,56	582,95	629,1	146,4	8,76

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	Омлет натуральный	205	20,23	25,78	3,66	331,5	0,15	0,38	0,42	0,12	147,09	325,27	23,55	3,85
45	Капуста свежая с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,46	17,1	0,02	1,8	0	0,65	24,97	28,31	15,09	0,47
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	130,0	0,25	440,0	250,0	17,5	0,5
	Итого:		38,9	44,63	64,29	775,62	0,27	5,36	130,42	1,94	644,66	683,28	82,54	6,66

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
255	Печень по-строгановски	100/50	19,89	16,84	5,28	259	0,3	12,68	8,68	1,1	49,86	358,98	26,2	7,5
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,7	6,68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	58,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
338	Фрукты св.	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого:		42,03	34,41	126,84	991,62	0,74	26,27	8,74	2,302	261,55	855,04	269,05	18,348

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
309	Макароны отварные	200	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	0	0	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	Итого:		37,9	38,76	186,56	1227,35	0,41	3,07	20,99	14,24	181,96	301,09	122,81	14,01

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,75	53,5	1,03
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0,03	0,05	49,3	115,5	37	1,35
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,25	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,00	0,04	1,33	0,01	0,01	126,60	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:		36,96	14,16	114,98	797,6	0,57	89,04	27,79	4,06	525,22	686,55	169,01	5,69

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
278	Тефтели мясные с соусом	100/50	8,67	9,33	13,83	174	0,07	2	29,17	0,05	40,17	204,6	27,25	3,75
171	Каша пшеничная	210	8,98	10,51	52,52	341,3	0,17	0	0,04	0,04	47,37	205,41	48,12	3,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	130,0	0,25	440,0	250,0	17,5	0,5
	Итого:		35,56	35,7	126,08	968,47	0,35	2,35	160,19	2,24	567,28	738,75	120,31	9,84