

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



Ф. Л. Хитрич

«07» апреля 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ЗАВТРАК**

Неделя: Первая

Понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

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
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	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
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 свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,03	12,0	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	Итого:		17,88	27,92	78,16	674,84	0,178	16,25	0,11	1,03	446,94	343,06	61,54	4,81

Неделя: Первая

Вторник

Возрастная категория : 7-11 лет

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	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,9	37,2	21,1	1,1
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	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
	Итого:		26,86	25,43	83,47	653,21	0,208	0,4	1,02	1,7	96,66	283,67	97,9	5,56

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11 лет

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
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущ.	180/20	28,47	22,92	54,85	541,4	0,152	0,6	0,12	0,04	292,4	387	50,32	1,95
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	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30	20,63	16,88	4,12
	Итого:		37,06	36,45	123,73	1011,22	0,27	3,47	0,16	0,74	352,34	469,29	87,14	7,47

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 7-11 лет

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
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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
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	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42
338	Фрукты свежие	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,26	17,6	61,6	92,4	1,32
	Итого:		28,53	21,03	124,36	824,53	0,468	45,32	0,15	10,342	314,24	551,62	226,14	5,358

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептур ы	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
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	4,3	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
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	Итого:		38,68	24,16	125,45	937,48	0,28	16,75	0,03	3,33	404,55	526,1	139,4	8,56

Неделя: Вторая

Понедельник

Возрастная категория : 7-11 лет

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
210	Омлет натуральный	155	16,86	21,48	3,05	276,25	0,13	0,32	0,35	0,1	122,58	271,06	16,63	3,21
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	0,03	17,16	0	0,31	55,45	40,14	20,65	0,81
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	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	Итого:		31,65	34,42	66,65	707,22	0,25	20,52	0,36	1,38	474,63	540,90	74,18	6,16

Неделя: Вторая

Вторник

Возрастная категория : 7-11 лет

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	90/50	18,56	15,72	4,93	259	0,28	11,83	8,1	1,03	46,54	335,5	24,5	7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140,03	5,01
	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,02	0,01	125,78	22,22	14	0,13
338	Фрукты свежие	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,09	22	0	0,26	17,6	61,6	92,4	1,32
	Итого:		39,56	24,43	145,89	988,53	0,69	35,13	8,12	2,22	222,92	704,62	294,93	14,94

Неделя: Вторая

Среда

Возрастная категория : 7-11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe
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	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,9	37,2	21,1	1,1
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
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,3
	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:		32,68	27,32	139,64	915,94	0,34	7,07	20,01	10,68	133,52	282,23	121,59	12,16

неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория : 7-11 лет

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	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01
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	5	9,6	107,00	0,08	2,6	0,04	0,02	240,00	180,0	28,0	0,2
	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 свежие	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:		35,42	16,21	101,87	777,85	0,56	84,26	27,81	4,06	626,3	744,85	172,36	5,14

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецептур ы	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
278	Тефтели мясные с соусом	90/50	9,34	10,05	14,89	174	0,08	2,15	31,41	0,05	43,26	220,34	29,35	4,04
171	Каша пшеничная	160	6,84	8,01	40,06	260,0	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,5	36,66	2,65
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
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0
	Итого:		22,57	26,42	114,81	773,79	0,3	2,15	32,47	2,01	121,49	458,58	93,45	8,8