

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНОВА»
Ф. Л. Хитрич
«24» августа 2023г.

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

Неделя: Первая

День: Понедельник

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
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
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
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	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	Итого:		18,6	27,44	79,3	678,56	0,238	61,25	0,11	0,88	660,24	355,36	67,24	2,32

2

Неделя: Первая

День: Вторник

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
269	Биточки из говядины	80	13,17	10,22	13,95	156,8	0,06	0,29	0	0	43,78	148,64	44,6	2,22
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
71	Огурцы св.	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,5	0	0,001	8,5	15	7	0,25
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:		25,2	28,4	92,48	720,76	0,228	2,78	1,02	4,281	105,36	270,34	82,6	5,14

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

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
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущ.	200	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	30,0	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	Ca	P	Mg
234	Котлеты рыбные	90	11,61	7,43	14,26	171,25	0,072	0,59	0,09	0	64,69	166,95	37,35	1,33
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
71	Помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
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
	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 св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:		24,62	16,47	85,77	629,94	0,45	86,13	0,13	1,212	506,73	470,87	130,48	4,028

Неделя: Первая

День: Пятница

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		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
73	Икра кабачковая	75	2,05	5,39	10,91	100,35	0,03	3,5	0	1	68,2	41,85	6,08	0,56
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	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
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:		37,44	29,24	98,93	847,82	0,268	16,05	0,03	3,87	423,27	501,21	116,4	7,41

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	155	15,3	19,49	2,77	250,65	0,11	0,29	0,32	0,09	111,21	245,94	17,81	2,91
45	Капуста свежая 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	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
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:		27,9	39,46	43,25	638,31	0,198	5,17	0,37	1,49	430,12	485,91	63,34	5,08

Неделя: Вторая

День: 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	335,05	24,5	7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,87	5,5	53,1	309,15	0,27	0	0	0	19,5	280,0	186,7	6,7
71	Помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
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
	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 св.	150	2,25	0,75	31,5	57	0,06	15	0	0,18	12	42	63	0,9
	Итого:		41,43	26,18	127,72	889,59	0,758	37,21	8,12	2,292	250,57	848,87	323,04	16,118

8

Неделя: Вторая

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)			
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	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	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,9	37,2	21,1	1,1
73	Икра кабачковая	75	2,05	5,39	10,91	100,35	0,03	3,5	0	1	68,2	41,85	6,08	0,56
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	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
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12
	Итого:		32,15	29,77	124,61	932,9	0,308	7,75	20	2,07	174,4	263,91	95,62	11,83