

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



Ф. Л. Хитрич

августа 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ЗАВТРАК**

Льготная категория

(дети-сироты; дети, лишенные родительского попечения)

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)			
			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

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	Ca	P	Mg
	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
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	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:		30	31,19	116,25	810,99	0,27	2,81	1,02	4,531	121,36	328,54	100,2	6,14

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	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
71	Помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45
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:		35,73	14,18	99,73	669,62	0,58	93,54	27,79	4,25	487,8	653,85	156,4	4,87

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)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
278	Тефтели мясные с соусом	100/50	8,67	9,33	13,83	187,39	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
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	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:		24,39	28,25	127,16	874,43	0,35	4,45	30,23	2,021	138,18	506,75	109,81	9,59

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
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущ.	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
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12
	Итого:		40,24	38,12	152,76	1113,45	0,3	3,55	0,16	0,97	321,6	483,83	92,64	8,34

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	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	200	4,08	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0,03	0,05	49,3	115,5	37	1,35
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	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:		28,44	19,13	114,44	745,75	0,53	92,21	0,15	1,472	531,3	539,36	150,34	4,958

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)			
			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	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	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3
	Итого:		39,03	36,72	119,34	964,57	0,29	16,01	0,07	4,15	430,73	525,25	122,9	7,85

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)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 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
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:		34,34	45,98	64,42	770,19	0,26	5,22	0,47	1,77	471,06	586,28	75,54	6,46

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

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

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	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
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	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	2,25	0,75	31,5	57	0,06	15	0	0,18	12	42	63	0,9
	Итого:		42,94	26,41	148	940,62	0,78	37,17	8,12	2,542	255,63	869,91	329,5	16,558

8

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	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	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:		34,94	35,48	156,44	1084,68	0,35	7,71	20	4,9	190,6	293,78	90,96	12,16

9