

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО  
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМ. П. В. АНАНОВА»



О. Л. Хитрич

2023г.

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ЗАВТРАК

Льготная категория

(Дети-сироты; дети, лишённые 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
181	Наименование блюда 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: 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
229	Наименование блюда 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				
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				
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				

К

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория: 11-17 лет

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

Завтрак

№ рецепту ры	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	Мг	Fe				
278	Тертель мясные с соусом	150	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				
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:			24,04	28,2	126,21	868,43	0,33	2	30,23	2,02	129,68	491,75	102,81	9,34				

Неделя: Первая

День: Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

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

Завтрак

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Наименование блюда																
	Биточки из говядины	100	16,46	12,78	17,44	196	0,08	0,36	0	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	0,98	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	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	0,65	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	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	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15		
<b>Итого:</b>			30,77	23,89	128,07	796,27	0,34	57,36	0,98	4,59	342,96	336,04	109,7	6,04			

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория: 11-17 лет

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

Завтрак

№ рецепту ры	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	Мг	Fe				
224	Наименование блюда Запеканка из творога с морковью с молоком стущ.	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				
	<b>Итого:</b>		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

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
234	Наименование блюда 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		
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		
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		
<b>Итого:</b>			<b>28,96</b>	<b>21,76</b>	<b>118,15</b>	<b>767,11</b>	<b>0,54</b>	<b>86,33</b>	<b>0,16</b>	<b>10,432</b>	<b>546,52</b>	<b>565,46</b>	<b>165,95</b>	<b>4,968</b>		

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория : 11-17 лет  
(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецепту ры	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	Мg	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	4,3	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				
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:		38,76	31,41	125,58	1003,2	0,28	16,75	0,07	3,36	406,95	529,1	139,4	8,56				



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	Мг	Fe				
210	Наименование блюда 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	Капустя 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				
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:		34,26	38,73	64,29	704,47	0,26	5,22	0,43	1,74	468,66	583,28	75,54	6,46				

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория: 11-17 лет

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

Завтрак

№ рецептуры	Приним 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	Мg	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				
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,02	0,08	125,78	90	14	0,13				
	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				
<b>Итого:</b>			39,48	25,45	144,47	911,62	0,73	28,13	8,12	2,21	222,19	822,35	312,16	16,19				

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория: 11-17 лет  
(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Завтрак

№ рецепту ры	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	Наименование блюда 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				
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	2,8				
	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				
	<b>Итого:</b>		<b>33,96</b>	<b>32,82</b>	<b>151,14</b>	<b>1016,69</b>	<b>0,36</b>	<b>7,07</b>	<b>20,01</b>	<b>13,26</b>	<b>144,62</b>	<b>291,03</b>	<b>110,49</b>	<b>12,06</b>				