

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №11 ИМ. М. КОЛЫ

Д. Хитрич

2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ЗАВТРАК

Льготная категория

(Дети из малоимущих и многодетных семей, дети-инвалиды, дети с ОВЗ)

Неделя: Вторая
 День: Четверг
 Возрастная категория: 11-17 лет
 (Дети из многодетных и малоимущих семей, Дети-инвалиды)

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						
229	Наименование блюда					Ккал														
	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	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	4,3	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 ржанно-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:		35,94	12,56	108,17	751,85	0,52	82,99	27,78	4,05	512,9	657,65	159,76	5,35						

Неделя: Первая
 День: Вторник
 Возрастная категория: 11-17 лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Завтрак

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Наименование блюда					Ккал												
	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	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	0	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	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	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	232,5	25,5	16,5	0,15			
	Итого:		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 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
224	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	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 из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

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						
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						
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 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
291	Наименование блюда 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

День: Понедельник

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	17,4	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:			29,33	32,44	63,4	623,62	0,22	5,13	0,33	1,71	432,78	503,95	69,8	5,52				

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастной 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		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				
	Итого:		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: Второя
 День: Среда
 Возрастная категория : 11-17 лет
 (Дети из многодетных и малоимущих семей, Дети-инвалиды)

Завтрак

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Макаронны 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				
	Итого:		33,96	32,82	151,14	1016,69	0,36	7,07	20,01	13,26	144,62	291,03	110,49	12,06				

