

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНОВА»

Э. М. Леонова

01 ноября 2024г.



## ПРИМЕРНОЕ

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

на 2024 год

## ЗАВТРАК

Льготная категория

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

Неделя: Вторая

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 (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
176	Каша рисовая с тыквой	210	6,55	10,9	41,57	291,0	0,08	5,11	0,06	0,81	144,86	171,8	44,53	0,84				
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				
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30	20,63	16,88	4,12				
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				
	<b>Итого:</b>		<b>28,8</b>	<b>39,67</b>	<b>136,29</b>	<b>1017,2</b>	<b>0,25</b>	<b>5,46</b>	<b>131,08</b>	<b>2,99</b>	<b>657</b>	<b>524,17</b>	<b>106,35</b>	<b>7,57</b>				

BC





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)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
224	Запеканка из творога с морковью с молоком гущ.	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	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				

4

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 (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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				
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				
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,01	7,98	54,56	33,48	10,86	0,45				
	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>		29,53	23,34	121,27	815,03	0,52	86,27	0,16	9,052	578,86	559,84	151,2	4,958				



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	Капуста св с м/р	60	0,78	1,95	3,88	10,26	0,01	1,08	0	0,39	14,98	16,99	9,05	0,28				
377	Чай с лимоном	200	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	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	130,0	0,25	440,0	250,0	17,5	0,5				
<b>Итого:</b>			<b>38,37</b>	<b>43,33</b>	<b>61,71</b>	<b>768,78</b>	<b>0,26</b>	<b>4,64</b>	<b>130,42</b>	<b>1,68</b>	<b>634,67</b>	<b>671,96</b>	<b>76,5</b>	<b>6,47</b>				

✓







