

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

(для детей - инвалидов, детей с ОВЗ, детей из малоимущих и многодетных семей, детей (пасынки, падчерицы, которые находятся на иждивении) граждан, призванных на территории РК на военную службу по мобилизации в Вооруженные Силы Российской Федерации, граждан, заключивших контракт о прохождении военной службы с Министерством обороны Российской Федерации в действующих воинских частях Министерства обороны Российской Федерации, расположенных на территории Республики Крым и города федерального значения Севастополя и иных граждан (добровольцев, военнослужащих ЧВК, военнослужащих (сотрудников) подразделений и воинских частей национальной гвардии Российской Федерации и приравненных к ним лиц), участвующих в специальной военной операции, в том числе находящихся на лечении вследствие ранения (военной травмы), уволенных с военной службы вследствие ранения (военной травмы), погибших при выполнении боевых задач в связи с участием в специальной военной операции, посещающих муниципальные бюджетные общеобразовательные учреждения муниципального образования городской округ Евпатория Республики Крым.

Неделя: Первая

День: Понедельник

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	Ca	P	Mg	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					
	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					
377	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:		18,91	27,67	86,68	672,59	0,17	4,21	0,11	1,04	432,8	350,9	57,2	2,61					

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)			Энергич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
268	Наименование блюда 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	Макаронны отварные	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0,02	4,9	37,2	21,1	1,1			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	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	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
Итого:			25	15,85	100,13	599,32	0,21	0,29	0,98	1,92	88,38	264,55	93,16	5,44		

Неделя: Первая
 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)			Энергетическая 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 стущ.	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	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					
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30	20,63	16,88	4,12					
Итого:			38,49	29,43	143,88	996,53	0,292	3,43	0,12	0,96	355	487,33	93,6	7,91					

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	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				
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				
Итого:			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: 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	Мг	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	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	0,17	35,54	36,56	18,09	1,02				
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				
Итого:			31,36	15,29	122,02	801,68	0,27	15,69	0,02	3,24	131,67	366,96	124,4	8,01				

Неделя: Вторая

День: Понедельник

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				
210	Наименование блюда Омлет натуральный	155	15,3	19,49	2,77	250,65	0,11	0,29	0,32	0,09	111,21	2,45	17,81	2,91				
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	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3				
	Итого:		28,8	31,14	60,82	616,78	0,21	4,41	0,33	1,45	422,79	249,14	63,76	5,33				

Неделя: Вторая

День: Вторник

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					
255	Наименование блюда Печень по-строгановски	130	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	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,02	0,01	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					
	Итого:		39,23	24,7	112,97	854,62	0,67	13,13	8,12	1,96	210,19	780,35	249,16	15,29					

Неделя: Вторая

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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				
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	33,98	86,6	27,75	1,01				
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				
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				
Итого:			27,05	24,89	97,54	721,6	0,36	22,5	20,04	9,33	277,54	384,18	104,01	5,55				

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				
176	Наименование Блюда 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 Хлеб ржано-пшеничный	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 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 ржано-пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0				
14	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30	20,63	16,88	4,12				
	Итого:		17,2	24,92	136,29	838,05	0,23	5,11	1,08	2,74	217	274,17	88,85	7,07				

hc

Неделя: Вторая

День: Пятница

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	Мг	Fe		
269	Наименование блюда	80	13,17	10,22	13,95	156,8	0,06	0,29	0	43,78	148,64	44,6	2,22			
	Шницель из говядины															
309	Макароны отварные	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0,02	4,9	37,2	21,1	1,1			
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0,17	35,54	36,56	18,09	1,02			
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55			
	Итого:		26,74	15,63	113,29	707,1	0,24	7,69	0	116,58	311,67	115,81	8,63			