

«Утверждаю»

Директор школы:

Т.Ф.Сафрошкина

**Примерное десятидневное меню в 2024-2025 уч.году в МБОУ Можарская средняя школа
для питания школьников 1-4 классов, завтрак**

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
				1-й день Понедельник											
				завтрак											
	Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	71	0.12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13.8	14,4	8,4	0,36
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Плов из курицы	125/50	ТК	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	Какао с молоком	200	382	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33.14	12,58	0,42
	Итого	646		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21

		2-й день Вторник													
		завтрак													
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
Гуляш из свинины	80/30	ТК	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431	
Напиток из плодов шиповника	200	388	0.68	0.28	20.76	88.2	0.012	100	-	0.76	21..34	3.44	3.44	0.634	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33.14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого	721		29.51	40.81	128,36	987,17	0.61	121.27	-	9.96	97,90	409.97	194,53	10,53	
		3-й день Среда													
		завтрак													
Творог с наполнителем	100	ПР	7,68	3.04	10,0	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-	
Картофельное пюре	200	312	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01	
Сельдь с луком и маслом р	48	134	0.5	6,7	3,0	108	-	3,33	-	-	10,33	19,33	4,67	0,27	
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33.14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
Соленый огурец	20		0,8	0,1	2,8	15	0,03	10,0	0	0,6	0,1	23,0		14,0	
Итого	769		19,86	16,14	103,14	697,17	0,24	41,52	-	0,98	106,17	62,27	69,4	4,78	

		4-й день Четверг													
		завтрак													
Йогурт фруктовый	100	ПР	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	
Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
Шницель рыбный (минтай)	80	ТК	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
Рис отварной	150	ТК	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого	708		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12	

		5-й день Пятница													
		завтрак													
Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
Салат из квашеной капусты	60	ТК	1,8	0,1	5	23	0,02	30	1	0,1	48	31	16	0,6	
Биточек куриный	80	294	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	ТК	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
Кофейный напиток с	200	379	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	

	молоком														
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	701		31,18	25,34	122,35	865,93	0,53	42,02	1,1	56,6	253,62	269,31	90,46	7,38
	6 день Понедельник														
	завтрак														
	Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Поджарка из говядины	80	ТК	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	Макаронные изделия отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с лимоном	200/ 7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	708		27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77
	7-й день Вторник														
	завтрак														
	Йогурт фруктовый	100	ПР	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-

Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай)	70/50	299	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	304	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	741		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

8-й день Среда

завтрак

Творог с наполнителем мягкий	100	ПР	7,68	3,04	10,0	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр российский (порциями)	15	15	3,48	4,425	-	54,0	0,00075	0,105	0,039	0,075	132,0	75,0	5,25	0,15
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Бефстроганов из филе куриного	80/30	ТК	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Кисель концентрата	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-

	витаминовый														
	Итого	736		37,19	33,655	140,99	950,31	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75

9-й день четверг

завтрак

Йогурт фруктовый	100	ПР	2,88	2,48	11,04	78,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Котлета домашняя	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54	
Макароны отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
Напиток из плодов шиповника	200	ТК	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого	691		27,91	18,18	120,71	778,93	0,286	110,7	-	4,9	56,8	193,65	65,18	4,4	

10-й день Пятница

завтрак

Фрукт свежий	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Овощи натуральные свежие (помидоры или огурцы)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
Сыр российский (порциями)	15	15	3,48	4,425	-	54,0	0,00075	0,105	0,039	0,075	132,0	75,0	5,25	0,15

Курица отварная	80	42	8,8	6,85	-	160	1,21	6,1	-	-	38,11	-	-	2,24
Пюре картофельное	200	312	4,12	6,4	27,4	184,8	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Итого	756		24,87	19,295	106,58	751,08	1,457	44,895	0,039	1,375	251,35	224,14	67,48	6,83