

**Примерное десятидневное меню в 2024-2025 уч.году в МБОУ Можарская средняя школа
для питания школьников 5-11 классов, завтрак, 2024-2024 уч.год**

№	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															
	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
	Овощи (огурец или помидор)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукты	100	ПР	0,4	0,4	0,8	47,	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого	646		26,85	21,49	111	736,85	0,228	18,96	0,0814	1,16	233,71	339,5	98,5	5,208

2-й день Вторник

завтрак

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
фрукт	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	683		26,514	40,429	109,96	898,11	0,573	121,272	-	9,46	89.14	376,83	181,949	10,105

3-й день Среда

завтрак

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 раст. маслом	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
Сушка	30		2,91	2,58	2,22	120,9	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	661		12,09	15,3	86,96	631,17	0,24	41,52	0,06	0,98	106,17	66,27	69,4	4,78
4-й день Четверг															
завтрак															
	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
	Овощи (огурец 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
	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	608		21,62	20,05	118,14	723,58	0,149	13,6	0,08	5,32	69,91	248,05	73,93	3,02

5-й день Пятница															
завтрак															
	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 молоком	200	379	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13

Сухари	30		2,4	1,2	23,7	117	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
Итого	693		31.6	26.56	127.65	893.87	0.53	42.02	1.103	56.6	253.62	269.31	90.46	7.38
6-й день Понедельник														
завтрак														
Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
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 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	548		26,95	30,94	96,54	754,73	0,14	4,21	0,04	5,07	54,58	228,66	59,02	4,21
7-й день Вторник														
завтрак														
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
Овощи (огурец или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,01 2	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
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
Итого	703		18,41	18,75	100,08	636,72	0,12	15,86	0,006	3,17	83,74	254,34	83,67	4,24
8-й день Среда														
завтрак														
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
Бефстроган 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
фрукт	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	683		23,43	26,21	185,39	756,41	0,333	22,39	0,034	6,98	88,42	323,34	172,64	8,38

9-й день Четверг														
завтрак														
Котлета домашняя	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199,0	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
Макароны отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	4,11
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
Овощи (огурец 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
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	553		22,03	15,32	91,27	611,87	0,246	110,7	-	4,4	48,04	160,51	52,6	6,98

		10-й день Пятница													
		завтрак													
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	
Овощи (огурец 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	
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	-	-	-	-	-	-	-	-	
фрукт	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2	
Итого	703		17,85	14,43	86.92	554.82	1,5	36.39	-	0,44	115.99	114.8	46.05	6.08	