

Утверждаю:

Директор _____ А.И.Новикова

**Примерное меню завтраков на 10 дней для обучающихся 5-9-х классов с 12-16 лет
МБОУ Шиловичская ОШ на 2023-2024 учебный год**

Неделя: первая														
День: понедельник														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№274, 1995г	Макароны отварные с тертым сыром	250	14,3	14,8	41,2	295	0,11	9,13	0,12	1,66	212,00	210,55	35,16	2,06
№638, 1995г	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,5	1,6	22,3	109	0,02	0,65	0,01	0,00	67,35	45,00	8,50	0,11
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Д.Г. Свежие помидоры	50	0,8	0,2	1,7	20	0,03	0,30	0,01	0,25	3,55	3,20	7,05	0,13
ГОСТ	Сырок творожный	50	3,7	2,1	16,5	135	0,11	7,20	0,03	0,25	7,50	152,20	19,50	0,50
	ИТОГО	595	22,7	23,2	96,6	696	0,37	17,28	0,22	3,06	298,70	444,45	76,51	4,00
Неделя: первая														
День: вторник														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№305, 1995г	Рыба припущенная минтай	120	9,4	1,3	10,0	90	0,08	0,50	0,08	0,39	176,00	200,00	26,50	0,66
№472, 1995г	Картофельное пюре с маслом	200/7	3,7	9,0	32,0	201	0,07	9,20	0,06	0,58	40,00	101,00	12,44	2,22
№630, 1995г	Чай с молоком	200	0,1	0,0	13,8	54	0,00	1,12	0,00	0,45	2,86	16,48	10,80	0,08
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20

ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
------	-----------------	----	-----	-----	-----	----	------	------	------	------	------	------	------	------

№33, 1995г	Салат из свежей капусты	100	0,2	2,4	0,5	24	0,04	0,30	0,00	0,10	0,05	12,50	0,10	0,01
ГОСТ	Колбаса варёная - мясная	80	6,6	8,2	13,2	182	0,06	5,22	0,03	0,40	16,50	26,00	12,55	0,08
	ИТОГО	752	22,4	25,4	84,4	688	0,35	16,34	0,22	2,82	243,71	389,48	68,69	4,25
Неделя: первая														
День: среда														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№321, 2007г,	Капуста тушеная с мясом курицы	250	42,6	15,5	10,6	359	0,15	5,38	0,09	0,99	93,33	311,22	52,83	1,06
Стр.10, 1995г ГОСТ	Сыр "Российский" и др.	20	4,6	5,9	0,0	73	0,05	0,15	0,08	0,33	155,60	88,32	8,55	0,44
№630, 1995г	Чай с молоком	200	0,1	0,0	13,8	54	0,00	1,12	0,00	0,45	2,86	16,48	10,80	0,08
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Д.Г. Свежие огурцы	50	0,4	0,2	1,4	26	0,02	0,05	0,01	0,05	3,20	0,20	2,33	0,01
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО	565	50,2	26,1	40,7	650	0,32	6,70	0,23	2,72	263,29	449,72	80,81	2,79

Неделя: первая

День: четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№257, 1995г	Каша гречневая молочная с маслом	250	8,2	6,2	38,6	235	0,11	14,90	0,05	1,65	59,45	198,20	34,24	1,40
№642, 1995г	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	145	0,04	1,30	0,03	0,01	54,70	116,20	12,10	1,04
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
Стр.10, 1995г ГОСТ	Сыр "Российский" и др.	20	4,6	5,9	0,0	73	0,05	0,15	0,08	0,33	155,60	88,32	8,55	0,44
№24, 1995г	Морковь тертая с сахаром	85/5	0,2	0,1	5,5	32	0,01	0,01	0,01	0,05	4,00	3,10	0,50	0,01
ГОСТ	Йогурт	125	3,3	2,5	4,4	85	0,05	0,75	0,02	0,09	21,50	1,75	12,75	0,13
	ИТОГО	730	22,6	23,0	88,5	708	0,36	17,11	0,24	3,03	303,55	441,07	74,44	4,22

Неделя: первая

15.09 .21г.

День: пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№444, 1995г	Грудка куриная отварная	100	12,9	10,7	0,3	198	0,08	0,00	0,02	0,45	156,00	223,55	28,66	1,33
№465, 1995г.	Рис отварной с маслом	200	4,2	6,2	38,1	144	0,02	0,00	0,04	0,21	102,30	189,32	18,50	0,99
№628, 1995г	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	0,05	5,48	0,02	0,69	2,00	0,20	0,00	0,10
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
№24, 1995г	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	100	0,1	0,5	1,3	30	0,03	0,30	0,01	0,11	3,00	8,00	0,30	0,01
ГОСТ	Бананы	150	1,6	0,5	27,4	134	0,06	11,52	0,09	0,66	9,50	2,33	20,60	0,54
	ИТОГО	695	21,6	22,4	97,0	705	0,34	17,30	0,23	3,02	281,10	456,90	74,36	4,17

Неделя: вторая
День: понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№273, 1995г	Макароны отварные с маслом	200/7	6,5	6,3	33,0	201	0,06	6,55	0,00	0,70	116,00	175,60	34,40	1,40
Стр. 428, 1995г	Сарделька отварная - мясная	100	8,0	6,2	26,0	199	0,09	4,87	0,06	0,33	18,00	135,00	19,10	0,98
№628, 1995г	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	0,05	5,48	0,02	0,69	2,00	0,20	0,00	0,10
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
Стр.10, 1995г ГОСТ	Сыр "Российский" и др.	20	4,6	5,9	0,0	73	0,05	0,15	0,08	0,33	155,60	88,32	8,55	0,44
ГОСТ	Д.Г. Свежие огурцы	50	0,4	0,2	1,4	26	0,02	0,05	0,01	0,05	3,20	0,20	2,33	0,01
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО	622	22,3	23,1	90,3	698	0,37	17,10	0,22	3,00	303,10	432,82	70,68	4,13

Неделя: вторая
День: вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№305, 1995г	Рыба припущенная минтай	120	9,4	1,3	10,0	90	0,08	0,50	0,08	0,39	176,00	200,00	26,50	0,66
№472, 1995г	Картофельное пюре с маслом	200/7	3,7	9,0	32,0	201	0,07	9,20	0,06	0,58	40,00	101,00	12,44	2,22
№638, 1995г	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	1,5	1,6	22,3	109	0,02	0,65	0,01	0,00	67,35	45,00	8,50	0,11
ГОСТ	Сырок творожный	50	3,7	2,1	16,5	135	0,11	7,20	0,03	0,25	7,50	152,20	19,50	0,50
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
№33, 1995г	Салат из свежей капусты	100	0,2	2,4	0,5	24	0,04	0,30	0,00	0,10	0,05	12,50	0,10	0,01
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО	722	20,9	20,9	96,2	696	0,42	17,85	0,23	2,22	299,20	450,00	73,34	4,70

Неделя: вторая

День: среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№444, 1995г	Грудка куриная отварная	100	12,9	10,7	0,3	198	0,08	0,00	0,02	0,45	156,00	223,55	28,66	1,33
№465, 1995г	Гречка рассыпчатая с маслом	200/10	6,0	4,5	45,0	188	0,13	0,00	0,08	0,55	66,00	159,00	5,66	0,45
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Овощи свежие в нарез	80	0,9	0,3	5,5	16	0,04	15,60	0,08	0,40	61,55	15,55	16,55	0,70
№628, 1995г	Чай фруктовый	200	0,2	0,0	14,8	106	0,00	1,15	0,00	0,60	0,39	9,20	10,80	0,00
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО	635	22,4	20,0	80,5	645	0,35	16,75	0,23	2,90	292,24	440,80	67,97	3,68

Неделя: вторая

День: четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№257, 1995г	Каша манная молочная с маслом	220/10	7,2	6,0	39,0	235	0,09	14,50	0,04	1,55	55,36	210,22	30,00	0,88
№642, 1995г	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	145	0,04	1,30	0,03	0,01	54,70	116,20	12,10	1,04
Стр.10, 1995г	Сыр "Российский" и др.	20	4,6	5,9	0,0	73	0,05	0,15	0,08	0,33	155,60	88,32	8,55	0,44
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
№24, 1995г	Морковь тертая с сахаром	85/5	0,2	0,1	5,5	32	0,01	0,01	0,01	0,05	4,00	3,10	0,50	0,01
ГОСТ	Йогурт	125	3,3	2,5	4,4	85	0,05	0,75	0,02	0,09	21,50	1,75	12,75	0,13
	ИТОГО	710	21,6	22,8	88,9	708	0,34	16,71	0,23	2,93	299,46	453,09	70,20	3,70

Неделя: вторая

День: пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№416, 1995г	Биточки мясные	100	14,3	9,0	21,2	266	0,15	6,00	0,09	0,54	224,55	215,55	33,55	0,10
№472, 1995г	Картофельное пюре с маслом	200/7	3,7	9,0	32,0	201	0,07	9,20	0,06	0,58	40,00	101,00	12,44	2,22
№630, 1995г	Чай с молоком	200	0,1	0,0	13,8	54	0,00	1,12	0,00	0,45	2,86	16,48	10,80	0,08
№33, 1995г	Салат из свежей капусты	100	0,2	2,4	0,5	24	0,04	0,30	0,00	0,10	0,05	12,50	0,10	0,01
Хлебокомбинат	Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	30,50	6,30	1,20
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	4,2	0,1	66	0,00	0,00	0,05	0,10	2,00	3,00	0,00	0,00
	ИТОГО	652	20,7	24,9	82,4	682	0,36	16,62	0,20	2,57	275,76	379,03	63,19	3,61