

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №10
села Крымгиреевское



И.В.Троянова
"____" января 2024 года

Примерное 10 - дневное меню

для организации горячего питания (завтрак) учащихся общеобразовательных школ из числа детей с ограниченными возможностями и малообеспеченных семей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 10» обучающихся 5-11 классов

Период: зимний -весенний

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	220	12,20	12,42	57,02	388,00	0,31	0,00	0,04	18,92	21,62	264,18	175,35	5,89
14	Сыр полутвердый порциями	15	3,90	3,98	0,00	51,00	0,00	0,42	0,03	0,05	157,50	81,00	0,00	0,00
393	Чай с сахаром с лимоном	207	0,06	0,01	13,81	56,00	0,00	1,06	0,00	0,01	2,50	1,17	0,74	0,06
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
79	Масло сливочное 82,5%	10	0,8	82,5	1,3	661	0,00	0,00	40	0,1	2,4	3	0	0,02
итого за прием пищи		707,00	230,38	309,27	304,27	1471,00	0,36	0,42	40,07	19,58	193,02	378,60	182,39	6,47

Период: зимний -весенний															
2 ДЕНЬ		ЗАВТРАК с 5 по 11 класс													
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
309	Рагу из птицы	250	23,74	22,29	22,29	385,00	0,17	10,88	0,05	2,05	44,48	254,40	51,23	2,97	
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42	31,78	0,70	
574	Хлеб ржаной	20	0,24	0,04	1,24	6,00	0,01	0,00	0,00	0,04	1,23	5,50	1,64	0,14	
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,05	9,00	29,25	6,30	0,50	
Итого за прием пищи		495,00	30,92	25,85	71,13	640,80	0,26	11,96	0,33	2,10	237,41	469,07	89,31	4,17	

Период: зимний -вссенний

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые волокна			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
213	Каша вязкая молочная гречневая с маслом с сахаром	210	8,62	11,13	32,62	265,00	0,19	0,52	0,04	13,50	117,28	210,19	99,29	2,99
14	сыр Российский	15	3,90	3,98	0,00	51,00	0,00	0,42	0,03	0,05	157,50	81,00	0,00	0,00
1	кофейный напиток с молоком	200	2,94	3,12	13,69	95,00	0,03	0,52	0,01	0,00	105,78	78,30	12,80	0,08
114	Хлеб пшеничный 1 с	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
79	Масло сливочное 82,5%	10	0,8	72,5	1,3	661	0	0	40	0,1	2	3	0	0,02
итого за прием пищи		480,00	19,68	91,09	69,75	1177,00	0,27	1,46	40,08	14,15	391,56	401,74	118,39	3,59

Период: зимний -весенний

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса пор	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
312	Филе куриное в сметанном соусе	100	20,00	17,00	1,05	242,00	0,04	0,10	10,26	2,02	19,80	121,10	19,36	1,04
310	Картофель отварной с маслом сливочным	104	3,81	5,51	29,73	184,00	0,17	16,00	0,02	9,37	21,95	102,50	40,24	1,60
157	Горошек зеленый консервированный	55	2,95	3,61	5,96	68,00	0,08	4,00	0,01	6,75	18,39	55,07	18,29	0,61
574	Хлеб ржаной	20	0,24	0,04	1,24	6,00	0,01	0,00	0,00	0,04	1,23	5,50	1,64	0,14
393	Чай с сахаром с лимоном	207	0,06	0,01	13,81	56,00	0,00	1,06	0,00	0,01	2,50	1,17	0,74	0,06
114	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
	Итого за прием пищи	511,00	30,24	26,49	72,69	655,00	0,34	21,16	10,29	18,65	71,64	309,09	84,93	3,81

Период: зимний -весенний

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
267	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57,00	0,02	0,00	0,060	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
150	Икра кабачковая(промышленного произ-ва)	100	0,80	0,10	2,60	15,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,80	72,50	1,30	661,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
382	какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140,00	0,03	0,52	0,01	0,01	107,89	101,09	18,83	0,62
574	хлеб ржаной	20	0,24	0,04	1,24	6,00	0,01	0,00	0,00	0,04	1,23	5,50	1,64	0,14
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
Итого за прием пищи		395,00	13,34	80,44	50,11	978,00	0,13	10,52	40,07	0,95	161,65	242,16	43,31	2,61

Период: зимний -весенний

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые волокна			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
311	Плов из филе птицы	250	29,73	12,99	38,57	390,00	0,10	0,72	0,00	5,57	24,01	257,45	56,22	2,08
1	Кофе с молоком	200	2,94	3,12	13,69	95,00	0,03	0,52	0,01	0,00	105,78	78,30	12,18	0,08
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
149	Соленый огурец	50	3,9	3,98	0	51	0	0,42	0,03	0,05	157,5	81	0	0
79	хлеб ржаной	20	0,8	72,5	1,3	661	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
Итого за прием пищи		565,00	40,79	92,95	75,70	1302,00	0,18	1,66	40,04	6,22	298,69	449,00	74,70	2,68

Период: зимний -весенний

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые волокна			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	250	13,95	11,18	48,42	350,00	0,10	0,30	0,05	9,42	264,73	183,04	11,07	1,12
430	чай с сахаром	200	0,19	0,05	13,66	56,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,72	7,42	3,96	0,78
79	Масло сливочное 82,5% (порциями)	10	0,8	82,5	1,3	661	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
итого за прием пищи		505,00	18,36	94,09	85,52	1172,00	0,15	0,34	40,05	10,02	280,85	222,71	21,33	2,42

Период: зимний -весенний
9 день

ЗАВТРАК с 5 по 11 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	пищевые волокна				ккал	ВИТАМИНЫ				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
367	Филе куриное тушеное	100	14,80	20,36	3,42	256,00	0,04	0,97	0,07	12,35	24,78	133,56	16,67	1,38	
323	каша гречневая рассыпчатая	186	10,21	7,63	45,24	291,00	0,24	0,00	27,69	0,73	19,21	242,83	161,48	5,43	
382	Сок фруктовый	200	3,54	3,43	23,82	140,00	0,03	0,52	0,01	0,01	107,89	101,09	18,83	0,62	
574	хлеб ржаной	20													
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50	
	итого за прием пищи	531,00	31,97	31,78	94,62	792,00	0,36	1,49	27,77	13,59	160,88	506,73	203,28	7,93	

Период: зимний -весенний

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 5 по 11 класс

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углевы		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
220	Каша овсяная вязкая	220	43,10	43,90	165,70	1231,00	0,24	6,00	196,00	4,50	743,00	1296,00	354,00	10,25
14	Сыр полутвердый порциями	15	3,90	3,98	0,00	51,00	0,00	0,42	0,03	0,05	157,50	81,00	0,00	0,00
501	Чай с лимоном	207	0,80	0,00	22,60	94,00	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	22,00	12,00	3,00
14	масло сливочное 82.5% (порциями)	10	0,8	72,5	1,3	661	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
Итого за прием пищи		497,00	52,02	120,74	211,74	2142,00	0,31	10,42	236,03	5,35	935,90	1431,25	372,30	13,77

Сезон: зимний - весенний

№ рецеп	Наименование блюд	Выход	пищевые волокна				ВИТАМИНЫ				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	всего за 10 дней		482,58	966,62	1115,10	11464,80	2,51	65,33	557,90	91,57	3071,31	4676,96	1230,13	51,47
	за год		6997,41	14015,99	16168,95	166239,60	36,40	947,29	8089,55	1327,77	44534,00	67815,92	17836,89	746,32