

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №10
села Крымгиреевское



И.В.Троянова
"___" января 2024года

Примерное 10 - дневное меню
для организации дополнительного питания обучающихся 5-11 классов из числа детей с ограниченными возможностями и малообеспеченных семей в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 10»
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа №10"
село Крымгиреевское в 2024 учебном году

Период: зимний -весенний

с 5 по 11 класс

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
470	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6.25	1.88	10.63	84,00	0.04	0.75	0.01	0	155	118.75	18.75	0.13
82	Фрукты свежие (банан)	200	1.5	0.1	19	83.0	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
501	Сок яблочный	200	0.8	0	22.6	94	0.02	4	0	0.2	24	22	12	3
итого за прием пищи		525,00	8,55	1,98	52,23	261,00	0,10	14,75	0,01	0,60	187,00	168,75	72,75	3,73

Период: зимний -весенний		с 5 по 11 класс														
2 ДЕНЬ		№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
294	сырок творожный в индивидуальной упаковке	45	6,80	9,00	30,00	228,00	0,05	0,40	120,00	0,40	119,00	172,00	20,00	0,60		
338	Фрукты свежие (яблоки)	200	1,08	0,12	10,8	49	0,04	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84		
501	Сок яблочный	200	0,8	0	22,6	94	0,02	4	0	0,2	24	22	12	3		
Итого за прием пищи		445,00	8,68	9,12	63,40	371,00	0,11	16,40	120,00	1,92	176,60	225,20	41,60	4,44		

Период: зимний -весенний

3 ДЕНЬ

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
501	Сок яблочный	200	0.8	0	22.6	94	0.02	4	0	0.2	24	22	12	3
581	кондитерское изделие	50	7.54	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0	19	65	13	1.2
82	Фрукты свежие (банан)	200	1.5	0.1	19	83	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
итого за прием пищи		450,00	9,84	3,00	93,00	439,00	0,17	14,00	0,00	0,60	51,00	115,00	67,00	4,80

Период: зимний -весенний

4 ДЕНЬ

с 5 по 11 класс

Витамины

Минеральные вещества

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса пор	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
581	кондитерское изделие	50	7.54	2.9	51.4	262	0.11	0	0	0	19	65	13	1.2	
82	Фрукты свежие (банан)	200	1.5	0.1	19	83	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6	
470	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6.25	1.88	10.63	84	0.04	0.75	0.01	0	155	118.75	18.75	0.13	
	Итого за прием пищи	375,00	15,29	4,88	81,03	429,00	0,19	10,75	0,01	0,40	182,00	211,75	73,75	1,93	

Период: зимний -весенний

с 5 по 11 класс

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые волокна			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			2,94	3,12	13,69	95,00	0,03	0,52	0,01	0,00	105,78	78,30	12,18	0,08
501	Сок фруктовый	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
470	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6,25	1,88	10,63	84	0,04	0,75	0,01	0	155	118,75	18,75	0,13
82	Фрукты свежие (банан)	200	1,5	0,1	19	83	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого за прием пищи		525,00	10,69	5,10	43,32	262,00	0,11	11,27	0,02	0,40	268,78	225,05	72,93	0,81

Период: зимний -весенний

8 ДЕНЬ

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	Са	Р	Mg	Fe
			2,94	3,12	13,69	95,00	0,03	0,52	0,01	0,00	105,78	78,30	12,18	0,08
501	Сок фруктовый	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
581	кондитерское изделие	100	7,54	2,9	51,4	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
		200	1,08	0,12	10,8	49	0,04	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84
338	Фрукты свежие (яблоки)	200	1,08	0,12	10,8	49	0,04	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84
		500,00	11,56	6,14	75,89	406,00	0,18	12,52	0,01	1,32	158,38	174,50	34,78	2,12
итого за прием пищи														

Период: зимний -весенний
10 ДЕНЬ

с 5 по 11 класс

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			Энергетт	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Белки	Жирь	Углеа		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
501	Сок фруктовый	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
470	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	6.25	1.88	10.63	84	0.04	0.75	0.01	0	155	118.75	18.75	0.13
338	Фрукты свежие (яблоки)	200	1.08	0.12	10.8	49	0.04	12	0	1.32	33.6	31.2	9.6	0.84
Итого за прием пищи		525,00	10,27	5,12	35,12	228,00	0,11	13,27	0,02	1,32	294,38	228,25	40,53	1,05

Сезон: зимний - весенний

№ рецеп	Наименование блюд	Выход	пищевые волокна				ВИТАМИНЫ				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеб	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			104,64	59,68	663,08	3612,00	1,37	134,28	360,08	9,88	1778,52	1967,00	586,12	29,40
	всего за 10 дней		1517,28	865,36	9614,66	52374,00	19,87	1947,06	5221,16	143,26	25788,54	28521,50	8498,74	426,30

за год