

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Толстовская СОШ»

Л.В.Шевлякова



« 20 » августа 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 5-11 классов (12-18 лет)

МБОУ «Толстовская СОШ»

Сезон: осень-зима

п.Толстовский, 2024

1 день

Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша молочная рисовая	200	2,7	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88
375	Чай	200	0,2	0,1	14,5	2,58	-	-	-	-	0,35	-	-	0,05
	Пряник «Зебра»	100	6,3	7,5	46,4	276,9	0,08	0	0	1,5	12	53	10	0,9
	Груша	200	0,4	0,3	10,7	120,82	0,02	5,0	0,01	0,4	19,0	16,0	12,0	2,3
	Итого:	780	18,16	16,91	124,89	748,4	0,5	8,73	0,06	2,47	197,4	252,06	73,82	6,63

2 день

Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,66	0,12	3,12	14,4	0,02	6,0	6,0	0,06	13,9	25,2	8,4	0,36
145	Картофель тушеный с луком	200	6,0	10,6	25,4	236,0	0,16	22,4	400,0	0,4	78,0	130,0	57,2	2,4
268	Биточки (мясо)	100	12,0	23,0	2,3	255,0	-	-	-	-	-	-	-	-
375	Чай	200	0,2	0,1	14,5	2,58	-	-	-	-	0,35	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,0	8,0	20,0	170,0	0,17	-	0,15	5,45	215,99	42,91	217,0	1,74
	ИТОГО:	695	33,42	45,42	100,12	897,18	0,67	28,56	406,15	6,07	414,64	301,31	315,4	7,43

3 день

Горячий завтрак

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	Макаронные изделия	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,3	3,1
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	0,85	164,0	0,5	2,8	22,24	0,05	19,04	128,08	15,25	0,74
349	Компот из с/ф	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО:	780	40,74	37,18	196,79	1248,58	1,23	23,87	62,45	11,8	168,12	475,9	176,07	8,54

4 день

Горячий завтрак

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,86	8,75	0	1,85	1,15	1,0	0	14,13	7,15	0,76
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	149,42	179,02	26,06	0,92
	Булочка «Сдобная»	100	7,9	9,4	55,5	339,0	0,11	-	19,0	4,0	31,0	89,0	13,0	1,3
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО:	830	23,31	19,29	150,2	879,93	0,55	23,9	30,17	5,86	312,42	407,35	97,01	10,26

5 день
Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
312	Картофельно пюре	200	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	22,2	146,64	0,5	
321	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,92	46,31	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88	
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
	Печенье	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03	-	-	-	5,0	16,65	6,04	0,3	
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0	40,0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	
	Итого:	810	21,06	43,11	130,92	1017,58	0,54	70,5	40,53	2,19	408,81	243,2	292,83	8,27	

6 день
Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
71	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,68	9,0	0,02	6,0	6,0	0,06	13,9	25,2	8,4	0,36	
265	Плов из птицы	220	27,3	18,9	38,3	360,4	0,2	0,89	0,73	2,51	30,15	273,68	49,17	3,11	
350	Кисель из ягод	200	0,2	-	19,8	80,8	0,01	0,38	9,8	0,012	10,58	8,4	3,58	0,16	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88	
	ИТОГО:	560	36,54	22,56	94,58	669,40	0,55	7,43	16,53	3,28	154,63	410,48	93,95	6,51	

7 день
Горячий завтрак

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
96	Рассольник	250	0,85	1,6	4,86	36,36	0,025	2,1	1,13	0,18	89,70	33,35	13,5	0,95	
375	«Ленинградский»	200	0,2	0,1	14,5	2,58	-	-	-	-	0,35	-	-	0,05	
	Чай	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88	
	Хлеб пшеничный														
	Пряник «Зебра»	100	6,3	7,5	46,4	276,9	0,08	0	0	1,5	12	53	10	0,9	
	Банан	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0	40,0	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2	
	ИТОГО:	830	18,88	13,8	143,56	735,98	0,51	23,26	41,13	1,92	218,05	245,55	140,3	5,98	

8 день

Горячий завтрак

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
309	Макаронные изделия	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,3	3,1	
268	Котлета	100	12,0	23,0	2,3	255,0	-	-	0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48	
	«Домашняя» (мясо)														
587	Соус с томатом	50	0,64	3,5	2,80	46,7	0,005	0,09	0,05	0,16	10,5	9,9	1,4	0,08	
349	Компот из с/ф	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54	
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88	
	Печенье	30	3,2	8,4	34,3	225,5	0,05	0	0,66	0,5	11,5	32,5	5	0,4	
	ИТОГО:	660	44,42	57,2	215,74	1517,78	0,7	1,07	1,03	11,82	179,62	508,4	181,07	8,44	

9 день

Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ со сметаной	250	0,75	0,05	5,3	23,58	-	12,9	1,03	0,1	86,0	21,8	10,6	0,85
375	Чай	200	0,2	0,1	14,5	2,58	-	-	-	-	0,35	-	-	0,05
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88
2	Бутерброд с повидлом	55	4,3	16,8	19,5	245,5	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	10,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
	Итого:	785	14,61	21,35	93,7	584,86	0,49	13,06	1,19	5,71	402,34	342,0	86,31	5,52

10 день

Горячий завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76	-	-	1,54	3,42	188,22	29,54	1,9	1,6
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	0,85	164,0	0,5	2,8	22,24	0,05	19,04	128,08	15,25	0,74
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	80	8,56	3,6	34,8	219,2	0,32	0,16	-	0,16	100,0	103,2	32,8	2,88
	Вафли	50	2,4	15,5	30,1	262,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	680	26,08	161,7	87,19	1899,96	0,84	6,96	23,78	3,83	321,26	274,82	57,95	8,02