УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ «Центр образования»

г.Волгодонска

_____ Л.В. Семёнова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ

01.09.23

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАСС (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день 1 вариант														
14М	Масло сливочное	15	0,15	11,45	0,09	105	0	0	0,04	0,015	2,4	3	0	0,02
15М	Сыр порционный	20	5,07	5,07	0	80	0,013	0,16	0,052	0,07	176	100	7	0,2
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	28,32	112,8	0,08	0,64	0,02	0,17	118,4	87,6	17,07	0,4
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,03	0,1	4,5	7,2	3,8	0,73
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,1	5	51,6	16,4	1,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,04	9,78	99,1	0,03	10	0,05	0,02	1,6	11	9	2,2
итого:			**15,62**	**24,68**	**62,09**	**533,30**	**0,27**	**10,76**	**0,10**	**0,39**	**129,50**	**157,40**	**46,27**	**4,77**
2-день 3вариант														
211М	омлет с сыром	200	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	0	261,49	312,25	21,83	2,75
71М	Икра кабачковая	100	0,56	0,10	1,86	10,50	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13
378М	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
	Шоколад Аленка	шт	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0	0,11	10,05	30,9	7,35	0
итого:			**22,41**	**31,35**	**36,31**	**517,40**	**0,20**	**1,99**	**2,91**	**0,41**	**402,39**	**468,35**	**57,03**	**3,45**
3-день 3 вариант														
278М	Тефтели из свинины	80/40	16,5	19,6	15,8	306,8	0,04	0,52	0,03	0	20,33	64,27	13,33	0,63
125М	Картофель отварной	180	3,6	7,44	33,2	200,4	0,16	15	0,03	0	19,52	79,7	29,03	0,117
71М	Икра кабачковая	100	0,56	0,1	1,86	10,5	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13
377М	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб йодированный	20	0,132	0	16	65,32	0	0	0	0	5,32	2,66	1,32	0,26
	Мармелад	шт	0,132	0	16	65,32	0	0	0	0	2,7	1,33	0,7	0,13
итого			21,054	27,16	98,06	710,34	0,21	18,69	2,96	0,02	64,37	163,66	49,78	1,627
4-день 3 вариант														
222М	пудинг из творога запеченный	200	19,41	15,2	49,73	413,6	0,096	0,79	0,35	0	242,6	369,55	52,41	0,9
382М	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16	78,4	0	0	320	0,8	19,6	24	0	0,16
	Киви	100	1,2	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0	0,68	52,5	31,5	25,5	3,45
итого			27,09	19,9	104,01	709,6	0,186	42,74	320,4	1,48	330,7	433,05	83,91	5,31
5-день 1 вариант														
260М	гуляш из свинины	50/50	11,64	13,43	2,31	176,8	0,024	0,74	0	2,15	17,45	123,32	17,62	2,5
312М	картофельное пюре	180	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,16	0	0,16	37	86,6	27,75	1
71М	Икра кабачковая	100	0,18	0,03	0,57	3,4	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАСС (МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
377М	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16	78,4	0	0	320	0,8	19,6	24	0	0,16
	Мармелад	шт	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,002	0,96	10,05	30,9	7,35	0,54
итого:			18,62	20,51	106,86	561,05	0,264	24,05	320	4,08	101,4	274,82	58,52	4,7
Неделя: вторая														
6-день 1 вариант														
3М	масло сливочное	15	10,58	10,3	15,05	195,2	0,1	1,84	0,024	0	81,68	156,64	26,05	0,8
15М	сыр порционный	15	6,41	7,5	37,6	243,75	0,12	0	0	0	33,8	146,7	34,4	2,48
175М	каша молочная "Дружба"	200/10/10	0,18	0,03	0,57	3,4	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
376М	чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16	78,4	0	0	320	0,8	19,6	24	0	0,16
	Яблоко свежее	100	0,1	0	12	48,5	0	0	0	0	3	1,5	1	0,25
итого:			23,75	21,85	98,8	687,85	0,23	6,28	320	0,8	157,18	342,44	70,85	4,63
7-день 3 вариант														
255М	печень по-страгоновски	50/50	6,63	5,62	1,76	92,5	0,1	4,23	2,9	1,63	16,62	119,66	8,73	2,5
304М	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0,25	1,37	60,9	16,34	0,53
	Салат из квашеной капусты	100	0,18	0,03	0,57	3,4	0	0	0	0	3	1,5	1	0,25
379М	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,14
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16	78,4	0	0	320	0,8	19,6	24	0	0,16
	Круассаны	шт	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,002	0,96	10,05	30,9	7,35	0,54
итого:			17,24	15,95	123,36	587,8	0,26	5,61	322,9	3,64	176,42	326,96	47,42	4,12
8-день 2 вариант														
295М	биточки рубленые куриные с маслом	100/5	6,63	5,62	1,76	92,5	0,1	4,23	2,9	1,63	16,62	119,66	8,73	2,5
202М-203М	макаронные изделия отварные	180	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0,25	1,37	60,9	16,34	0,53
	Икра кабачковая	100	0,18	0,03	0,57	3,4	0	0	0	0	3	1,5	1	0,25
378М	чай с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,3	0,02	0	125,78	90	14	0,14
	хлеб йодированный	20	2,4	0,48	16	78,4	0	0	320	0,8	19,6	24	0	0,16
	Шоколад Молочный	шт	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,002	0,96	10,05	30,9	7,35	0,54
итого			17,24	15,95	123,36	587,8	0,26	5,61	322,9	3,64	176,42	326,96	47,42	4,12
9-день 3 вариант														
239М	Тефтели рыбные (минтай)	100/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	0,026	0	35,37	54,58	11,98	0,76
302М	Каша пшеничная	180	5,46	5,79	30,46	195,71	0,06	0	0,03	0,8	12,14	37,6	8,14	0,81
	Горошек конс	50	0,18	0,03	0,57	3,4	0	0	0	0	3	1,5	1	0,25
382М	Какао с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	40	0,132	0	16	65,32	0	0	0	0	5,32	2,66	1,32	0,26
	Шоколад Аленка	шт	0,1	0	12	48,5	0	0	0	0	3	1,5	1	0,25
итого:			15,432	16,24	84,43	545,93	0,16	1,86	0,066	0,8	185,43	190,64	38,84	2,74
10-день 1 вариант														
224М	Запеканка творожно -морковная	200	17,5	6,8	47,4	261	0,07	1,2	0,04	0,32	226	151,3	23,78	1,11
	Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4	0	0,08	0,002	0,02	17,6	12,2	1,8	0,04
376М	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,03	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16	78,4	0	0	320	0,8	19,6	24	0	0,16
	Киви	100	1,2	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0	0,68	52,5	31,5	25,5	3,45
итого:			**21,82**	**10,96**	**91,32**	**497,60**	**0,16**	**41,07**	**320,07**	**1,83**	**320,20**	**226,20**	**54,88**	**5,49**
среднее за 10 дней			**20,0**	**20,5**	**92,9**	**593,9**	**0,2**	**15,9**	**193,2**	**1,7**	**204,4**	**291,0**	**55,5**	**4,1**

* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/24.3590-20