

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Дубовоовражская СШ»

С.Н. Тенеряднова

« 01 » 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный по питанию

Д.Р. Гарайханова

« 01 » 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Ю.Н. Кравченко

« 01 » 09 2023 г.

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся 7-11 лет
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Дубовоовражская средняя школа»


№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 1													
	Завтрак													
Таб. 4, 311	Каша жидкая рисовая молочная	200	2,42	9,02	37,4	189	0,22	0,6	0,1	0,87	142,1	197,54	53,22	1,3
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	0,45	0	0	0,05
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,016	0,05	13,2	0,42	22,4	79,2	4,8	0,72
3	Бутерброд с сыром	16/20/5	5,1	7,9	8,1	123	0,04	0,06	0,09	0,58	110	117,2	10,25	0,7
	Печенье	30	2,31	5,52	19,71	137,7	0,59	0	0	0	0	0	0	0,9
	Итого		15,13	27,04	71,1	570,7	0,646	0,71	13,39	2,57	274,95	393,94	68,27	3,67
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 2													
	Завтрак													
	Огурец солёный	60	0,5	0	1	4,9	0,03	3	0,003	0,05	16,565	14,4	8,4	0,39
332	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6,1	22,8	163	0,05	1	0	0,5	10,6	146,3	21	0,8
388	Котлеты или биточки рыбные (сом)	100	6,4	9,15	34,2	244,5	0,06	0	10	0	37,5	172	32	0,74
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	0,45	0	0	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,68	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		12,74	15,69	92,68	563,2	0,18	4	10,363	1,25	74,315	375,1	71,4	3,22
№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергети-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 3													
	Завтрак													
311, таб4	Каша жидкая манная	200	3,87	7,21	28,16	228,8	0,08	0,8	0,04	2,2	186,16	258,5	40,9	0,44
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	0,45	0	0	0,05
788	Булочка "Веснушка"	50	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,7	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74
0	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого		10,44	13,8	88,08	549,19	0,2	11,45	37,74	4,17	275,09	362,04	65,17	1,53
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 4													
	Завтрак													
45	Салат из квашеной капусты	80	1,2	0,1	2	15,3	0,02	20	0	2,89	54,64	43,2	18,9	0,78
340	Омлет натуральный	120	7,2	5,12	15	238,4	0,05	0,16	39,6	0	64,8	0	5,94	1,6
707	Соки фруктовые, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
3	Бутерброд с сыром	16/20/5	5,1	7,9	8,1	123	0,04	0,06	0,09	0,58	110	117,2	10,25	0,7
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,68	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		16,74	13,76	64,98	561,5	0,17	24,22	40,05	3,67	252,64	219,8	63,09	5,12

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 5													
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сметаной	150/15	23,18	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	22,6	344,9	48	0,84
945	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	21	0	33	67,5	10,5	0,4
1	Бутерброд с маслом	15/10	1,1	9	6,8	115	0,02	0,03	0,05	0,42	67	113,1	7,2	0,42
0	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого		26,08	29	65,9	524,6	0,14	10,77	21,38	0,42	138,6	536,5	74,7	1,96
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 6													
	Завтрак													
	Огурец солёный	60	0,5	0	1	4,9	0,03	3	0,003	0,05	16,565	14,4	8,4	0,39
492	Плов из птицы	200	10,8	10,6	24,1	214	0,18	0,75	0,78	4,1	22,8	116,25	41,25	1,25
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31,4	124	0,02	0,4	0,2	0	28,7	39,6	19,4	0,62
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,68	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		17,58	11,36	95,86	529,7	0,31	4,15	1,343	4,59	85,265	238,65	84,65	3,94
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

рецепта		порции	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 7														
Завтрак														
334	Макароны, запеченные с сыром	150	5,1	12,9	34,95	297	0,06	0,19	49,6	0	81	0	7,4	1,9
707	Соки плодовые, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,68	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		11,38	13,86	94,51	575,8	0,16	4,19	49,96	0,64	112,2	85,4	41	4,38
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
Таб. 4, 311	Каша жидкая пшенная	200	7,4	8,8	35,2	220	0,18	0,16	0,016	0	113,6	91	14	1,04
1	Бутерброд с маслом	15\10	1,1	9	6,8	115	0,02	0,03	0,05	0,42	67	113,1	7,2	0,42
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,016	0,05	13,2	0,42	22,4	79,2	4,8	0,72
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	0,45	0	0	0,05
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,68	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		16,04	22,84	76,68	548,8	0,256	0,24	13,626	1,54	212,65	325,7	36	3,47
№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

рецепта	наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углевод ы	ценность (ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 9													
	Завтрак													
366	Запеканка из творога со сметаной	150/15	23,18	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	22,6	344,9	48	0,84
945	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	21	0	33	67,5	10,5	0,4
1	Бутерброд с маслом	15/10	1,1	9	6,8	115	0,02	0,03	0,05	0,42	67	113,1	7,2	0,42
0	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого		26,08	29	65,9	524,6	0,14	10,77	21,38	0,42	138,6	536,5	74,7	1,96
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 10													
	Завтрак													
45	Салат из квашеной капусты	80	1,2	0,1	2	15,3	0,02	20	0	2,89	54,64	43,2	18,9	0,78
п/ф 451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	0,1	0	0,04	1,2	21	292,5	27,7	3,5
509	Вареная гречка	100	3,38	0,9	17,6	88,8	0,7	0	0,6	0,2	10,27	98,9	67,19	6,7
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31,4	124	0,02	0,4	0,2	0	28,7	39,6	19,4	0,62
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,68	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		23,72	15,84	86,68	581,9	0,88	20,4	1,2	4,29	123,81	516,6	143,19	12,84

Прошнуровано,
пронумеровано
5 стр.
Директор МКОУ
«Дубовоовражская СШ»
 С.Н. Тенеряднова

