



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Дубовоовражская СШ»

С.Н. Тенеряднова

«01» 11 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный по питанию

Д.Р. Гарайханова

«01» 11 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

Ю.Н. Кравченко

«01» 11 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	526	15,13	27,04	80,8	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	515	12,74	15,69	92,68	563,2	0,18	4	10,363	1,25	74,315	375,1	71,4	3,22

№ 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 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	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого	565	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	Углеводы		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 4													
	Завтрак													
514	Пюре гороховое	150	8,7	1,05	18,6	118,5	0,73	0	88,5	0,78	105,3	298,95	96,3	6,15
п/ф 451	Котлета мясная	100	14,8	10,2	4,7	161,6	0,09	1,46	34,7	1,92	41,94	230,07	28,5	3,06
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	Огурец солёный	60	0,5	0	1	4,9	0,03	3	0,003	0,05	16,565	14,4	8,4	0,39
0	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	550	27,24	11,69	75,38	501,8	0,91	4,86	123,763	2,75	201,705	625,42	162,6	11,46

№ 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
0	Печенье	30	2,31	5,52	19,71	137,7	0,59	0	0	0	0	0	0	0,9
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	520	28,39	34,52	85,61	662,3	0,73	10,77	21,38	0,42	138,6	536,5	74,7	2,86
№ 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	540	17,58	11,36	95,86	529,7	0,31	4,15	1,343	4,59	85,265	238,65	84,65	3,94

№ 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	Мg	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
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
0	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	515	9,84	22,94	91,93	640,8	0,17	14,22	50,01	0,62	187,2	183,5	51,6	4,66
№ 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	Мg	Fe
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
Таб. 4, 311	Каша жидкая пшеничная	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
0	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	520	16,04	22,84	76,98	548,8	0,256	0,24	13,626	1,54	212,65	325,7	36	3,47

№ 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	Мg	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
0	Печенье	30	2,31	5,52	19,71	137,7	0,59	0	0	0	0	0	0	0,9
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	520,00	28,39	34,52	85,61	662,3	0,73	10,77	21,38	0,42	138,6	536,5	74,7	2,86
№ 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	Мg	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
0	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	520	23,72	15,84	86,68	581,6	0,88	20,4	1,2	4,29	123,81	516,6	143,19	12,84
--	-------	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	-----	------	--------	-------	--------	-------