

УТВЕРЖДАЮ


Директор МКОУ «Дубовоовражская СШ»

 С.Н. Тенеряднова

« 04 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Ответственный по питанию

 Д.Р. Гарайханова

« 01 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Индивидуальный предприниматель

 Ю.Н. Кравченко

« 01 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Примерное десятидневное меню  
завтраков для обучающихся 12-18 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	Мg	Fe
	<b>ДЕНЬ 1</b>													
	<b>Завтрак</b>													
Таб. 4, 311	Каша жидкая рисовая молочная	250	3,02	11,28	46,75	236,25	0,27	0,75	0,12	1,08	177,5	240,9	66,52	1,6
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
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	0,45	0	0	0,05
	Печенье	30	2,31	5,52	19,71	137,7	0,59	0	0	0	0	0	0	0,9
	<b>Итого</b>	<b>576</b>	<b>15,73</b>	<b>29,3</b>	<b>89,56</b>	<b>617,95</b>	<b>0,916</b>	<b>0,86</b>	<b>13,41</b>	<b>2,78</b>	<b>310,35</b>	<b>437,3</b>	<b>81,57</b>	<b>3,97</b>
№ 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
	<b>ДЕНЬ 2</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	Огурец солёный	60	0,5	0	1	4,9	0,03	3	0,003	0,05	16,565	14,4	8,4	0,39
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
332	Макаронные изделия отварные	150	8,1	11,68	43,78	244,5	0,08	1,5	0	0,8	15,9	219,46	31,5	1,2
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	0,45	0	0	0,05
0	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>20,48</b>	<b>21,59</b>	<b>133,34</b>	<b>738,7</b>	<b>0,25</b>	<b>4,5</b>	<b>10,363</b>	<b>1,99</b>	<b>87,615</b>	<b>474,26</b>	<b>87,5</b>	<b>4,06</b>

№ 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
	<b>ДЕНЬ 3</b>													
	<b>Завтрак</b>													
311, таб4	Каша жидкая манная	250	4,3	8,01	31,2	254,2	0,08	0,8	0,04	2,4	206,8	287,2	45,4	0,48
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
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>10,87</b>	<b>14,6</b>	<b>91,12</b>	<b>574,59</b>	<b>0,2</b>	<b>11,45</b>	<b>37,74</b>	<b>4,37</b>	<b>295,73</b>	<b>390,74</b>	<b>69,67</b>	<b>1,57</b>
№ 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
	<b>ДЕНЬ 4</b>													
	<b>Завтрак</b>													
514	Пюре гороховое	180	10,44	1,26	22,32	142,2	0,87	0	106,2	0,94	126,36	358,74	115,56	7,38
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 соленый	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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>28,98</b>	<b>11,9</b>	<b>79,1</b>	<b>525,5</b>	<b>1,05</b>	<b>4,86</b>	<b>141,463</b>	<b>2,91</b>	<b>222,765</b>	<b>685,21</b>	<b>181,86</b>	<b>12,69</b>

№ 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
	<b>ДЕНЬ 5</b>													
	<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога со сметаной	235/15	36.2	28.2	51,3	437,3	0,13	1,14	0,5	0	35,3	539,1	75,2	1,3
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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>41,41</b>	<b>44,72</b>	<b>104,51</b>	<b>820</b>	<b>0,77</b>	<b>11,17</b>	<b>21,55</b>	<b>0,42</b>	<b>151,3</b>	<b>730,7</b>	<b>101,9</b>	<b>3,32</b>
№ 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
	<b>ДЕНЬ 6</b>													
	<b>Завтрак</b>													
	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	250	13,5	13,25	30,12	267,5	0,22	0,9	0,9	5,1	28,5	145,3	51,5	1,5
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

	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>20,28</b>	<b>14,01</b>	<b>101,88</b>	<b>583,2</b>	<b>0,35</b>	<b>4,3</b>	<b>1,463</b>	<b>5,59</b>	<b>90,965</b>	<b>267,7</b>	<b>94,9</b>	<b>4,19</b>
№ 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
	<b>ДЕНЬ 7</b>													
	<b>Завтрак</b>													
334	Макароны, запеченные с сыром	200	6,8	17,2	46,6	396	0,08	0,25	66,1	0	108	0	9,86	2,5
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
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>11,54</b>	<b>27,24</b>	<b>103,58</b>	<b>739,8</b>	<b>0,19</b>	<b>14,28</b>	<b>66,51</b>	<b>0,62</b>	<b>214,2</b>	<b>183,5</b>	<b>54,06</b>	<b>5,26</b>
№ 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
	<b>ДЕНЬ 8</b>													
	<b>Завтрак</b>													
Таб. 4, 311	Каша жидкая пшеничная	250	8,2	9,7	39,1	244,4	0,2	0,17	0,017	0	126,2	101	15,5	1,15
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
209	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
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



685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	0,45	0	0	0,05
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>16,84</b>	<b>23,74</b>	<b>80,58</b>	<b>573,2</b>	<b>0,276</b>	<b>0,25</b>	<b>13,627</b>	<b>1,54</b>	<b>225,25</b>	<b>335,7</b>	<b>37,5</b>	<b>3,58</b>
№ 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
	<b>ДЕНЬ 9</b>													
	<b>Завтрак</b>													
366	Запеканка из творога со сметаной	235/15	36.2	28.2	51.3	437,3	0.13	1,14	0.5	0	35.3	539,1	75.2	1,3
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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>41,41</b>	<b>44,72</b>	<b>104,51</b>	<b>820</b>	<b>0,77</b>	<b>11,17</b>	<b>21,55</b>	<b>0,42</b>	<b>151,3</b>	<b>730,7</b>	<b>101,9</b>	<b>3,32</b>
№ 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
	<b>ДЕНЬ 10</b>													
	<b>Завтрак</b>													
45	Салат из квашеной капусты	130	1.95	0.15	3.25	24.83	0.03	32.5	0	4.68	88.79	70.2	30.7	1.2
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

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
509	Варёная гречка	150	5,07	1,35	26,4	133,2	1,05	0	2,4	0,3	15,4	148,38	100,78	10,05
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
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>26,16</b>	<b>16,34</b>	<b>96,73</b>	<b>635,83</b>	<b>1,24</b>	<b>32,9</b>	<b>3</b>	<b>6,18</b>	<b>163,09</b>	<b>593,08</b>	<b>188,58</b>	<b>16,61</b>