

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 12-18 лет
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Дубовоовражская средняя школа»

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 1														
Завтрак														
16, 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
37	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
	Итого		15,73	29,3	89,56	617,95	0,916	0,86	13,41	2,78	310,35	437,3	81,57	3,97
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	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
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
	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		20,48	21,59	133,34	738,7	0,25	4,5	10,363	1,99	87,615	474,26	87,5	4,06

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 3													
	Завтрак													
64	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
65	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	0,45	0	0	0,05
68	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
70	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого		10,87	14,6	91,12	574,59	0,2	11,45	37,74	4,37	295,73	390,74	69,67	1,57
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ДЕНЬ 4													
	Завтрак													
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
340	Омлет натуральный	150	9	6,39	18,75	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
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		19,29	15,08	69,98	629,63	0,19	36,75	50,05	5,46	302,99	246,8	76,35	5,84	
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ДЕНЬ 5														
Завтрак														
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	
Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	21	0	33	67,5	10,5	0,4	
Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3	
Итого		38	30,2	78	567,3	0,16	11,14	21,5	0	84,3	617,6	94,7	2	
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	
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	
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 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		20,28	14,01	101,88	583,2	0,35	4,3	1,463	5,59	90,965	267,7	94,9	4,19	

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ДЕНЬ 7														
Завтрак														
	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
	Соки плодовые, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,8
	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		13,08	18,16	106,16	674,8	0,18	4,25	66,46	0,64	139,2	85,4	43,46	4,98
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
	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
	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
	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
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,68	92,8	0,04	0	0,36	0	9,2	42,4	10	1,24
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0,7	0,45	0	0	0,05
	Итого		16,84	23,74	80,58	573,2	0,276	0,25	13,627	1,54	225,25	335,7	37,5	3,58

Дата	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 9													
	Завтрак													
	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
	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0	21	0	33	67,5	10,5	0,4
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3
	Итого		38	30,2	78	567,3	0,16	11,14	21,5	0	84,3	617,6	94,7	2
Дата	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 10													
	Завтрак													
	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
15.11	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	0,1	0	0,04	1,2	21	292,5	27,7	3,5
19.11	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
09.11	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
	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		26,16	16,34	96,73	635,83	1,24	32,9	3	6,18	163,09	593,08	188,58	16,61

Прошнуровано,
пронумеровано

5 стр.

Директор МКОУ

«Дубовоовражская СШ»

С.Н. Тенеряднова

