



Утверждаю

Директор школы: В.И.И. /Наумова В.Н

Приказ № от «15» 08. 2024 г.

**Примерное 10-и дневное меню (завтраки) и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания учащихся МБОУ «Серго-Ивановская основная школа»**

№ рецепт уры	День 1 <u>Наименовани е блюда</u> <u>Возраст 7-11</u> <u>лет. 1 неделя.</u>	Масс а порц ий	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	M g	Fe
	Завтрак:																		
	Бутерброд с сыром	40/10	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0,03	40	0	0	32,56	0	3,5	0,1
	Фрукт	150	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	3,5	0
	Чай с сахаром	180	3,5	3,7	25,5	89,25	0,06	1,6	0,04	0	0	0,01	102,6	178,4	0	18	0,01	4,8	0
	Гуляш с овощами, гречка отварная	150/80	7,23	0	28,8	325	0,22	1,3	0,08	0	1	0,2	142,6	22,4	0	35	0	0	1,53
	Хлеб пшеничный.	40	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,7	0,01	0	23	98	0	41	0	15	1
	Итого за завтрак:	650	21,63	8,8	87,73	510,1	0,4	17,9	0,55	0,75	1,41	0,37	334,6	316,3	0,02	356,6	0,01	27,8	2,73

№ рецептуры	День 2 Наименование блюда Возраст 7-11 лет. 1 неделя.	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А			В2	Са	Р				Мg	Fe
										Е	D				К	Сe	g		
	Завтрак:																		
	Салат «Витаминный.»	60	28	0	38,16	68	0	10	0	0	3	0	234	120	0	10	0	9	0,62
	Курица порционная	80	3,78	0,67	6	125,11	0	1,33	0	0	0	0	58,7	110	0	35,6	0	0	0
	Макароны отварные с маслом	150	0,1	0,1	9,13	212,84	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1
	Компот из сухофруктов	180	0	2,7	25,9	89,25	0,04	1,3	0	0	0	0	145	50	0,01	78,6	0	4	0,1
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	18,3	44,4	0,1	0	0	0,0	0,0	0	23	98	0	41	0	15	1
	Пряник	40	6,9	1	17	42	2	0	0	7	1	0	21	89	0	38	0	12	1
	Итого за завтрак:	510	39,78	4,47	97,49	539,6	0,16	12,63	0,33	0,7	3,01	0,01	463,1	379	0,01	189	0	28	2,72

№ рецептур ы	<u>День 3</u> <u>Наименован</u> <u>ие блюда</u> <u>Возраст 7-11</u> <u>лет. 1</u> <u>неделя.</u>	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B 2	Ca	P	I	K	S e	Mg	Fe
	Завтрак:																		
	Печенье сахарное	40	2	1	42	96	0,8	10	0,1	0	1	0	6	89	0	12 0	0	89	3,2
	Хлеб пшеничный.	40	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,0 1	0	23	98	0	41	0	15	1
	Плов с мясом	180	6,7	9,5	9,9	341,42	0,03 3	0,1	0,0 5	0, 2	2	0	18	57	0	10	0	18	0,4
	Бутерброд с сыром	40/10	7,1	1	23	123	0	0	0	0	0	0	12	34	0	3	0	34	1
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,24	0,12	5,76	28,2	0	5	0	0, 3	0	0	8,2	6,42	0	2	0	0,9 6	0,2 8
	Итого за завтрак:	510	16,8 4	11,6 2	75,9 6	510,02	0,95	15, 1	0,1 5	0, 5	3,0 1	0	22 2	250, 4	0	17 3	0	123	4,8 8

№ рецептуры	<u>День 4</u> <u>Наименование блюда</u> <u>Возраст 7-11 лет. 1 неделя.</u>	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
	Хлеб пшеничный	40	7,9	1	18	44,4	0,12	0	0	0	0,01	0	23	98	0	41	15	0	1
	Гуляш домашний	90	3,78	0,67	26	173,41	0,02	0,1	0	0	0	0	42	160	0	36,5	0,01	15,56	0
	Макароны отварные с маслом	150	0,1	1	14	222,4	0	10	0,2	0	0	0,1	2,4	0	0	12	0	0	0
	Кофейный напиток	200	2,5	1,3	15,9	40,5	0,01	1,3	0,01	0	0	0	127	76	0	120	0	10	0,4
	Бутерброд с маслом	40/10	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,07	0,01	0	23	98	0	41	0	15	1
	Вафли	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,07	0,01	0	20,4	0,3	0	4	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	520	14,28	3,97	74,2	480,71	0,15	11,4	0,21	1,4	0,02	0,1	194,4	334	0	214	0,01	40,56	1,4

№ рецептур ы	<u>День 5</u> <u>Наименован</u> <u>ие блюда</u> <u>Возраст 7-11</u> <u>лет. 2</u> <u>неделя.</u>	Масса порци й	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	M g	Fe
	Завтрак:																		
	Хлеб пшеничный	40	0,1	0, 1	0,13	66,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,4	1	0,0 2	0	0	1	0,1
	Бутерброд с маслом	40/10	7,9	1	18,3	44,4	0,1 2	0	0	0	0	0	23	98	0	24	0,0 1	15	1
	Фрукт	100	0,6	0, 6	15	64,05	0	1 5	0,0 3	0,0 5	0, 4	0,0 3	24	16,5	0	230	0	14	0
	Макароны с сыром и маслом	180/20	2,37	0, 3	14,4 9	272,3	0,0 3	0	0	0	0	0	6,9	26,1	0	78, 6	0	9, 9	0,3 3
	Кофейный напиток.	200	0,6	5	5,45	107	0	0	0	0,7	0	0	10	15	0,0 1	41	0	6	0,6
	Итого за завтрак:	590	11,5 7	7	53,3 7	553,85	0,1 5	1 5	0,4 3	0,7 5	0, 4	0,1 3	66, 3	156, 6	0,0 3	374	0,0 1	45	2,0 3

№ рецептуры	<u>День 6</u> <u>Наименование блюда</u> <u>Возраст 7-11 лет. 1</u> <u>неделя.</u>	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А			В2	Са	Р				Mg	Fe	
										F	D				I	К	Se			
	Завтрак:																			
	Салат «Витаминный»	60	1,6	0,4	15	53	0	30	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0,2
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	180	0	9	18,96	229,65	0	2,08	0,2	0	0	0,3	221,6	15,7	0	25	0	9,6	2,1	
	Хлеб пшеничный.	40	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0	
	Бутерброд с сыром	40/10	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0	0,008	0,2	20,4	98	0	4	0	10	0,48	
	Какао.	200	3,88	3,1	0	57,25	0,05	1,3	0	0,7	0	0	6,92	27,1	0	10	0	7,14	1,05	
	Вафли	40	0,6	1	17	43	0,02	0	0	0	0,7	0	11	67	0,01	65	0	12	0	
	Итого за завтрак:	530	10,86	14,38	61,76	417,4	0,25	33,38	0,2	2	0,608	0,5	261,92	213,8	0,02	108,8	0	53,74	3,83	

№ рецептуры	<u>День 7</u> <u>Наименование блюда</u> <u>Возраст 7-11 лет.2</u> <u>неделя.</u>	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
	Гуляш мясной с овощами.	90	0	9,77	4,8	154,44	0,07	0,68	0,22	0	0,89	0,1	166,36	166,34	0,001	4	0	0	1,73
	Рис отварной с маслом	150	7,2	7,4	10,8	207,36	0	1,3	0,2	0	0,4	0	132	20	0	230	0	20	0,44
	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	5,76	28,2	0	5	0	0	0	0	8,2	6,42	0,001	18	0,01	0,96	0,28
	Бутерброд с сыром	40/10	0,1	0,1	0,13	66,1	0	0	0,4	0	0	0,1	2,4	1	0,02	0	0	1	0,1
	Хлеб пшеничный.	40	0,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,2	1	0,2	13	73	0	35	0	15	0
	Печенье	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,3	0,01	0	20,4	98	0	41	0	10	0,48
	Итого за завтрак:	560	12,92	19,3	49,29	533,6	0,27	6,98	0,82	0,5	2,3	0,4	342,36	364,76	0,022	328	0,01	46,96	3,03

№ рецептуры	<u>День 8</u> <u>Наименование</u> <u>блюда</u> <u>Возраст</u> <u>7-11 лет.</u> <u>2</u> <u>неделя.</u>	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак:																		
	Салат "Витаминный"	60	18,02	11,83	16,18	74,9	0,03	0,36	0,2	0	0	0	234	215	0	120	0	0	0,82
	Котлета куриная с соусом	90	0,24	0,12	5,76	106,54	0	0,2	0	0,05	0,4	0	8,2	6,42	0	36	0	0,96	0,28
	Гречка отварная	150	0,1	1	0	222,4	0	0	0,2	0	0	0,1	2,4	3	0	41	0	0	0
	Бутерброд с маслом	40/10	4,48	0,88	9,5	33,1	0,08	0	0	0,7	0,008	0	20,4	98	0	4	0	10	0,48
	Хлеб пшеничный.	40	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0	1	0	23	98	0	10	0	15	1
	Компот из сухофруктов	180	3,2	2,7	25,9	89,25	0,04	1,3	0	0,7	0,01	0	145	90	0	2	0,01	4	0,1
	Итого за завтрак:	560	33,94	17,53	75,64	570,59	0,27	1,86	0,4	1,45	1,418	0,1	433	510	0	213	0,01	29,96	2,68

№ рецептуры	День 9 Наименование блюда Возраст 7-11 лет.2 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A			B2	Ca	P				Mg	Fe	
										F	D				I	K	Se			
	Завтрак:																			
	Молоко сгущённое.	20	1,5	6	0	99	0,04	1,3	0	0	0	0	75	103	0	32,65	0	30	0,4	0,4
	Запеканка творожная.	180	2,23	7,5	36,7	323,9	0,09	0,3	0,48	0	0	0,22	1,8	43,7	0,02	69,78	0,01	40,6	0	0
	Чай с сахаром и лимоном	180	1,5	5	15,9	28,2	0,04	1,3	0,1	0	0	0	50	0	0	18	0	0	0,4	0,4
	Хлеб пшеничный.	40	7,9	1	18,3	44,4	0,12	0	0	0,2	0,01	0	23	98	0	4	0	15	1	1
	Бутерброд с сыром	40/10	0,6	0,6	15	64,05	0	15	0,03	0,05	0,4	0,03	24	16,5	0	230	0	13,5	0	0
	Итого за завтрак:	528	13,73	20,1	85,9	559,55	0,29	17,9	0,61	0,25	0,41	0,25	174	261,2	0,02	354,4	0,01	99,1	1,8	1,8

№ реце пту ры	<u>День 10</u> <u>Наименование</u> <u>блюда</u> <u>Возраст</u> <u>7-11 лет.2</u> <u>неделя.</u>	Масс а порц ий	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	C	A			B2	Ca	P				Mg	Fe	
										F	D				I	K	Se			
	Завтрак:																			
	Фрукт	100	0,6	0,6	15	64,05	0,0 6	5	0,0 3	0	0	0,0 3	24	16,5	0	10	0	13, 5	3,3	
	Суп с мясными фрикадельками	180	6,1	9	18,9 6	258,8	0,0 2	2,0 8	0,2	0	0, 4	0	221, 6	15,7	0,00 1	35, 6	0	9,6	1,1	
	Бутерброд с сыром	40/10	2,3	3,4	0	68,8	0	0	0	1	0	0,0 3	40	0	0,00 3	32, 6	0	3,5	0,1	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,1	0	5	28,2	0	0	0,0 5	0	0	0	11	3	0	24	0,0 1	1	0	
	Хлеб пшеничный.	40	7,9	1	18,3	44,4	0,1 2	0	0	0	1	0	23	98	0,00 1	78, 6	0	15	1	
	Печенье	40	4,48	0,88	9,5	33,1	0,0 8	0	0	0	0	0,2	20,4	98	0	4	0	10	0,4 8	
	Итого за завтрак:	560	21,4 8	14,8 8	66,7 6	497,35	0,2 8	7,0 8	0,2 8	1	1, 4	0,2 6	340	231, 2	0,00 5	18 5	0,0 1	52, 6	5,9 8	