

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ №1
г.Волгодонска

Г.В. Поляков



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МБОУ СШ №1 Г.ВОЛГОДОНСКА

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
Неделя: первая																										
1-день 1 вариант																										
14М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02												
15М	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,00	0,006	0,14	0,052	0,1	176	100	7	0,2												
120М	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,07	0,66	0,03	0,32	130,40	109,50	21,34	0,52												
376М/иоп	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28												
	хлеб пшеничный	50	3	0,6	20,0	98,0	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16												
	фрукты**	150	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30												
Итого:			14,06	18,97	66,89	512,00	0,19	27,19	0,03	1,17	188,50	185,30	56,54	3,26												
2-день Заварант																										
232К	омлет с сыром запеченный	150	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	0	261,49	312,25	21,83	2,75												
	овощная закуска*	100	1	7,00	7,00	97,00	0,01	0,34	2,9	0,01	2,3	11,3	3	0,13												
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41												
	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54												
	хлеб пшеничный	50	3	0,6	20,0	98,0	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16												
Итого:			24,66	40,12	97,80	726,70	0,29	2,07	2,91	1,37	412,44	499,25	64,38	3,99												
3-день 3 вариант																										
278М	тефтели из свинины с соусом	130	5,70	6,36	7,45	109,80	0,04	0,52	0,03	0,00	20,33	64,27	13,33	0,63												
125М	картофель отварной	180	3,5	6,8	24	180	0,16	20,60	0,03	0,21	19,51	79,70	29,03	1,17												
	овощи свежие***	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14												
377М	чай с лимоном 1 вариант	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36												
	батон йодированный	50	0,33	0	40	163	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26												
	зефир	10	0,13	0,00	16,00	65,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	1,33	0,70	0,13												
Итого:			10,49	13,28	104,55	592,12	0,21	26,19	0,06	0,22	65,16	157,96	50,18	2,69												
4-день 3 вариант																										
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15												
240К	пудинг из творога запеченный	150	19,41	15,20	49,73	413,60	0,096	0,79	0,35	0	242,6	369,55	52,41	0,9												
371К	молоко стуженое	15	1,08	1,27	8,30	49,20	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,90	3,90	0,03												
415К	какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8												
	хлеб пшеничный	50	3,00	0,60	20,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16												
	фрукты**	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30												
Итого:			27,97	21,01	105,41	726,40	0,17	29,88	331,45	1,28	355,80	460,45	79,31	4,19												
5-день 1 вариант																										
260М	гуляш из свинины	100	12,83	14,80	112,34	257,00	0,02	0,74	0,00	2,15	17,45	123,32	17,62	2,50												

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
312М	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,50	164,70	0,14	18,16	0	0,16	37	86,6	27,75	1					
71М	овощи свежие ***	60	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14					
377М	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
	Хлеб пшеничный	50	3,00	0,60	20,00	98,00	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16					
434М(423)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54					
Итого:			21,02	22,96	224,96	668,30	0,26	24,05	320,00	4,08	101,40	274,82	58,52	4,70					

Неделя: вторник

6-день 1 вариант

239М	тефтели рыбные (с соусом)	130	6,61	6,44	9,41	122,00	0,06	1,15	0,015	0	51,05	97,9	16,28	0,5
312М	каша пшеничная	180	5,4	7,38	29,90	214,20	0,12	0	0	0,00	33,8	146,7	34,4	2,48
71М	овощи свежие ***	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
382М	какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,00	0,60	20,00	98,00	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	пастагила ванильная	20	0,13	0	16	64,67	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
Итого:			19,92	18,06	94,79	629,47	0,19	5,59	320,02	0,80	126,55	283,70	61,08	4,33

7-день 3 вариант

224М	запеканка творожно-морковная	150	11,03	9,83	31,70	258,75	0,07	1,20	0,04	0,00	114,92	151,30	23,78	1,11
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
420К	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,00	0,60	20,00	98,00	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	Фрукты**	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
Итого:			14,89	13,10	77,04	488,05	0,13	27,79	335,04	1,30	193,82	208,25	43,53	3,88

8-день 2 вариант

255М	печень по-страгоновски	100	13,26	11,23	3,56	185,00	0,1	4,23	2,9	1,63	16,62	119,66	8,73	2,5
128М	Рис отварной	180	4,4	6,44	44	251,6	0,03	0,00	0,00	0,25	1,37	60,90	16,34	0,53
71М	овощи свежие ***	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
379М	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,00	0,60	20,00	98,00	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
434М(471)	кондитерское изделие	30	1,21	1,75	52,35	103,2	0,09	0,08	0,0015	0,96	10,05	30,90	7,35	0,54
Итого:			25,7	22,8	137,8	750,4	0,3	5,6	322,9	3,6	176,4	327,0	47,4	4,1

9-день 3 вариант

309К	Биточки рубленые куриные	80	14,88	10,80	14,56	216,80	0,06	0,53	0,03	0,00	35,37	54,58	11,98	0,76
342М	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,80	0,060	0,00	0,03	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81
71М	овощи свежие ***	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
421М	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	батон йодированный	50	0,33	0	40	163	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,32	2,66	1,32	0,26				
	пастила	15	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25				
Итого:			24,08	19,20	120,91	756,10	0,16	1,86	0,07	0,80	0,80	185,43	190,64	38,84	2,74				
10-день, I вариант																			
ЗМ	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02					
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15					
175М	каша молочная рис с пшеном	220	6,08	11,18	43,46	300,00	0,093	0,9	0,05	0,35	124,56	146,03	34,70	0,78					
376М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
	хлеб пшеничный	50	3,00	0,60	20,00	98,00	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16					
	фрукты **	100	0,4	0,4	9,80	47,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30					
Итого:	среднее за 10 дней		13,11	23,88	88,39	625,00	0,16	27,54	320,13	1,78	324,66	271,83	58,35	3,69					
			19,6	21,3	111,9	647,5	0,2	17,8	195,3	1,6	213,0	285,9	55,8	3,8					

* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

** Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши

*** Овоши свежие: огурец, помидор, перец болгарский