Утверждаю
Директор школы
_____ С.А.Белов

Примерное десятидневное меню горячих завтраков в ОУ для детей 11-17 лет на 2024-2025 учебный год

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГ.МОЛ. СССГУЩ.МОЛОКОМ	200	40,8	29,0	69,5	712,3	0,1	1,1	0,1	2,8	486,4	68,0	525,0	1,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	6,1	8,2	0,8
2008		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	14	сыр	15	3,42	4,41	0	53,96	0	0	0,05	0,11	130,7	5,45	74,25	0,15
Итого за прием пищи:				48,12	33,71	109,7	945,66	0,2	1,1	0,15	3,91	641,5	96,05	649,4	3,45
Всего за день:				48,12	33,71	109,7	945,66	0,2	1,1	0,15	3,91	641,5	96,05	649,4	3,45
Сбалансированность:				1	0,7	3,1									

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008	437	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0	0,41	7,6	17,58	128,94	0,08
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07	0,0	0,04	0,96	13.2	8,4	43,2	0,96
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0.2	27,9	115	0,01	2	0,0	0.1	7	4	4	1,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11.5	16,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:				24,3	19,66	93,36	649,6	0,25	2,09	0,76	2,06	41,48	72,4	369,2	5,04
Всего за день:				24,3	19,66	93,36	649,6	0,25	2,09	0,76	2,06	41,48	72,4	369,2	5,04
Сбалансированность:				1	1,2	4,3									

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6	27	0,6
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,4	7,2	0,0	152,3	0,2	0,0	0,0	0,4	16,0	24,1	164,3	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,5	24,36	169,2	0,17	6,0	0,05	0,24	56,4	34,8	102,0	1,32
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,3	0,0	0,0	65,0	17,9	61,4	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:				**34,52**	**18,2**	**97,66**	**688,5**	**0,47**	**16,3**	**0,05**	**1,74**	**151,8**	**95,3**	**375,7**	**3,72**
Всего за день:				**34,52**	**18,2**	**97,66**	**688,5**	**0,47**	**16,3**	**0,05**	**1,74**	**151,8**	**95,3**	**375,7**	**3,72**
Сбалансированность:				1	0,5	3,3									

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к кал	Витамины				Минеральные			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	26,6	27,4	44,5	531,2	0,1	2,4	0,3	4,2	30,0	54,9	269,9	2,2
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,32	0,11	16,42	66,96	0,0	3,24	0,0	0,0	8,64	5,4	10,8	1,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:				30,72	27,81	86,02	716,56	0,2	5,64	0,3	5,2	50,14	76,8	322,7	4,28
Всего за день:				30,72	27,81	86,02	716,56	0,2	5,64	0,3	5,2	50,14	76,8	322,7	4,28
Сбалансированность:				1	0,9	3,2									

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3,8	3,8	15,9	114,7	0,0	11,8	0,8	0,5	80,1	34,9	86,4	1,3
2008	283	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15,63	15,68	13,06	250,0								
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи:				26,13	22,78	108,06	739,2	0,8	12,3	1,1	6,3	127,8	85,9	373,1	2,9
Всего за день:				26,13	22,78	108,06	739,2	0,8	12,3	1,1	6,3	127,8	85,9	373,1	2,9
Сбалансированность:				1	0,9	4,5									

6 день

Сборник рецептур	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы ,г		В1, мг	С, мг	А, МГ	Е, мг	Са, мг	Мд, МГ	Р, МГ	Ре, МГ
Завтрак															
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	0,1	0,2	22	5	77	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07	0,0	0,04	0,96	13,2	8,4	43,2	0,96
2008	430	СОК	200	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,3	0,0	0,0	64,0	11,5	43,4	0,8
		СЫР	15	3,42	4,41	0	53,96	0,0	0	0,05	0,11	130,7	5,45	74,25	0,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:				20,62	16,37	80,26	551,26	0,2	0,3	0,19	2,27	241,4	46,8	279,85	3,91
Всего за день:				20,62	16,37	80,26	551,26	0,2	0,3	0,19	2,27	241,4	46,8	279,85	3,91
Сбалансированность:				1	0,8	4,3									

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	250	7,8	12,5	40	340	0,2	2,5	0,0	0,6	228,0	42,6	215,4	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,42	4,41	0.0	53,96	0.0	0,0	0,05	0,11	130,7	5,45	74,25	0,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1.0	11,5	16,5	42	1,0
Итого за прием пищи:				18,82	20,21	89,6	653,46	0,3	3,0	0,5	1,71	481,7	92,05	427,25	2,75
Всего за день:				18,82	20,21	89,6	653,46	0,3	3,0	0,5	1,71	481,7	92,05	427,25	2,75
Сбалансированность:				1	1,1	4,1									

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	М§, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	16,4	6,6	6,0	150	0,14	2,0	0,4	0,6	38,0	30,0	172,0	1,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,5	24,36	169,2	0,17	6,0	0,05	0,24	56,4	34,8	102,0	1,32
2008	430	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0,0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6	27	0,6
Итого за прием пищи:				26,82	16,4	109,46	693,7	0,43	8,0	0,46	2,7	135,6	103,3	366	4,62
Всего за день:				26,82	16,4	109,46	693,7	0,43	8	0,46	2,7	135,6	103,3	366	4,62
Сбалансированность:				1	0,6	4,1									

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценно	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд. мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008	461	ТЕФТЕЛи гов.с рисом	100	15	13,8	7	208	0,04	2	0	2,2	10	20	144	2
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	8,28	46,37	300,84	0,25	0	0,036	0,7	22,08	162,8	242,9	5,5
2008	430	СОК	200	0,2	0	15,1	61,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	6,1	8,2	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0.1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:				29,21	22,38	93,57	688,24	0,39	2	0,036	3,9	59,48	205,4	437,1	9,3
Всего за день:				29,21	22,38	93,57	688,24	0,39	2	0,036	3,9	59,48	205,4	437,1	9,3
Сбалансированность:				1	1,1	3,3									

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Ре, мг
Завтрак															
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96,0	0,0	10.0	0,0	0,0	8	42	28,0	0,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,3	19,32	16,08	319.2	0,12	6,0	0,01	2,64	25.2	43,2	228,0	3,6
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНА	200	0,5	0,1	34	141,0	0,02	12	0,0	0,1	18,0	7	12	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0
Итого за прием пищи:				26,1	20,22	96,18	674,6	0,24	28	0,01	3,74	62,7	108,7	310	5,4
Всего за день:				26,1	20,22	96,18	674,6	0,24	28	0,01	3,74	62,7	108,7	310	5,4
Сбалансированность:				1	0,8	3,7									