

Директор школы:
« 02»сентября 2024 г.



Утверждаю

Примерное двухнедельное меню
(горячие завтраки для учащихся 5-11 классов) МБОУ «Успенская СОШ»

День: первый			Неделя: первая			Возрастная категория: 11 лет и старше										
N рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Горьчий завтрак															
043	Салат из капусты б/к с растит.маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344		
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271,00	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3		
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98		
450	Мясная тефтеля	100	18,42	9,44	11,07	208,5	0,4	18,14	0,04	1,85	25,14	178,14	34,14	2,51		
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55		
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
379	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	-	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51		
	Всего:		34.944	37.8	159,5	1127.15	0.195	40.14	62.49	5.27	102.36	371.97	78.007	6.744		

День: третий		Неделя: первая			Возрастная категория: 11 лет и старше											
N ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Горький завтрак															
050	Салат из капусты б/к с растительным маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344		
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271,00	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3		
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03		
690	Бефстроганов из курицы	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,73	0,15	0,03	1,14	32,82	132,9	23,9	1,14		
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55		
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05		
	Всего:		26,348	43,483	139,888	1015,22	1,155	22,15	38,88	4,81	96,69	438,68	177,12	7,964		

День: пятый		Неделя: первая			Возрастная категория: 11 лет и старше											
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Горячий завтрак															
071	Винегрет овощной	100	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0,00	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94		
235	Шницель рыбный	100	12,95	12,11	8,54	125,13	0,10	-	4,9	0,147	14,21	87,22	10,28	0,83		
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	-	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98		
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	-	0,45	-	11,50	53,00	12,50	1,55		
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
685	Чай с сахаром	200	0,04	-	15,05	61,83	-	-	-	-	0,45	-	-	0,05		
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271,00	0,025	-	3	2,35	4	21	3	0,3		
	Всего		29,886	41,17	156,27	1049,52	0,335	11,86	67,35	4,877	76,49	298,53	66,32	5,2		

День: «судьмой	Неделя: первая	Возрастная категория: 11 лет и старше
----------------	----------------	---------------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Порячий завтрак															
049	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	6,082	6,5	84,74	0,05	4,4	0,67	1,57	23,76	48,52	33,44	0,616		
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271,00	0,025	-	3	2,35	4	21	3	0,3		
304	Рис отварной	180	4,36	5,80	39,3	236	0,04	-	0,04	0,1	1,44	47,2	22,3	0,61		
487	Птица отварная	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24		
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	-	0,45	-	11,50	53,00	12,50	1,55		
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	-	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
691	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,4	23,89	128,1	0,027	0,4	13	-	100,6	79	11,9	0,11		
	Всего:		41,99	56,252	150,24	1286,04	0,362	7,32	115,01	5,27	173,67	511,87	115,3	5,976		

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Горячий завтрак															
070	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,17	3,075	6,864	59,73	0,015	7,8	-	1,24	28,86	33,6	17,16	1,092		
700	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	271,00	0,025	-	3	2,35	4	21	3	0,3		
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	-	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98		
591	Гуляш из свинины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,04	-	-	-	24	159	20	1,80		
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	-	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55		
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	-	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
691	Какао с молоком	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99		
	Всего:		43,566	50,875	159,834	1184,49	0,25	8,2	75,45	4,28	196,68	458,4	98,16	7,262		

Используемая литература

1. СанПиН 2.4.5. 2409-08 (Постановление от 23.07.2008 №45)
2. Примерное меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.