

УТВЕРЖДАЮ:
И.О.директора МКОУ «Михалевская СОШ»
_____ Н.Н.Панов
« » _____ 2024 г.

Десятидневное меню завтраков для обучающихся 5-11 класс
МКОУ «Михалёвская средняя общеобразовательная школа»

№	Наименование блюда	Масса порции	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 день														
1	Каша рисовая	250	40	27,6	20,1	27,6	285	0,018	12,28	0,18	0,45	109	202	17	2
3	булочка с повидлом	50	12	1,2	5,5	20,9	129,8	0,1	0,1	29,5	0,1	46	152	21,9	0,4
4.	Хлеб	60	1	3,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
5.	Чай с лимоном	200	431	0,11	0	15	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12
	ИТОГО	560		32,8	27,6	99	555,4	0,272	17,98	43,8	2,07	243,6	423,15	79,3	3,95
	2 день														
1.	Салат из огурцов	60	67	0,5	3,7	1,9	42,3	0,04	21,96	3	0,09	24	15,6	7,2	0,28
3.	Картофельное пюре	180	37	5,9	5,5	32,3	180,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
4.	Котлета	90	272	9,1	8,6	3,8	285	0,08	1,32	0	0,29	16,73	156,08	29,36	1,95
5.	Чай	200	402	0,4	0,4	20,6	83	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4
6.	Хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	ИТОГО	590		21,8	20,2	94,67	648,2	1,446	43,46	64,95	1,43	184,9	288,95	88,08	5,01
	3 день														
1	Салат «Витаминный»	60	19	0,33	5,58	5,84	58,12	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1
3.	Плов с мясом кур	250	37	15,7	13,8	37,6	361	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
4.	Компот из	200	402	0,4	0,4	20,6	96	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,12

	сухофруктов															
5.	Хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9	
	ИТОГО	560		22,1	20,08	95,4	572,32	0,448	35,74	380,54	4,37	263,82	379,85	150,14	8,69	
	4 день															
1.	Жаркое по-домашнему (мясо кур)	200	258	15,8	20,2	38,2	387,6	0,16	11,6	0,4	2	116,2	225,8	70	5,6	
3.	Чай с молоком	200	379	3	3	20	112,5	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,12	
5.	Хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9	
6.	Яблоко(фрукт)	100	66	3	0	10,5	18,5	0,03	90	0,06	0,3	51	34,5	19,5	0,45	
	ИТОГО	560		27,7	23,7	104,2	575,8	0,358	116,31	306,24	2,01	144,7	360,66	120,14	7,6	
	5 день															
1.	Икра кабачковая	60	52	1,54	2,2	2,1	14,3	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,37	
2.	Макароны	200	208	7,03	8,91	23,03	255	0,05	0,33	23,5	3,5	9,9	16	23,1	7,37	
3.	Яйцо вареное	50		7,2	2	1,9	83,4								12,54	
4.	Какао	200	397	2,6	5,26	21	126,61	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00	
5.	Хлеб пшеничный	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9	
	ИТОГО	570		23,57	20,37	86,7	546,51	0,643	26,99	264,8	1,524	269,83	504,26	300,25	28,48	
	6 день															
2.	Каша пшенная	250	11	8,5	10,3	31,8	285	0,018	12,28	0,18	0,45	109	202	17	2	
3.	Кофейный напиток	200	378	3,57	3	20,2	123,6	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2,00	
4.	Бутерброд с сыром и маслом	60/10/5	7	7,2	8,1	15,3	137,2	0,1	0	68	0,8	141	65	14	0,9	
5	Хлеб пшеничный	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9	
	ИТОГО	585		25,17	23,4	102,6	514,3	0,365	28,06	80,46	4,37	266,49	467,16	119,25	10,66	
	7 день															
1.	Салат из свеклы с чесноком	60	19	0,33	3,1	1,5	38,12	0,04	4,28	2,1	0,5	61,16	0,3	21,3	2,1	

3.	Рис припущенный с овощами	200		4,69	5,3	30,74	180,7	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
4.	Рыба запеченная с овощами	90	239	9,44	6,88	2,16	193,28	0,056	0,4	48	0,24	20,72	74,34	18,08	0,56
5.	Сок фруктовый	200	378	0,57	0,06	30,2	123,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
6.	Хлеб пшеничный	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	ИТОГО	610		22,9	22,6	99,84	592,30	1,576	32,178	233,28	3,99	223,85	335,14	125,58	10,47
	8 день														
1.	Винигрет	60		4,8	4,7	10,6	89	0,058	1	5,4	0,12	62	0,15	24	0,1
3.	Омлет натуральный	200	54-1о	12,7	11	1,25	245								1,52
4.	Сдоба	60		1,5	3,5	36,9	93,4			0	0,75	10,5	36	9	0,9
5.	Компот из свеж.плодов	200	402	0,4	0,4	20	61,8	0,02	3,6	0	0,2	20	0	10	0,4
6	хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	ИТОГО	580		25,3	21,9	104	546,4	0,414	17,31	74,88	3,966	266,74	369,46	128,74	8,006
	9 день														
3	Каша гречневая	200	181	5,5	6,3	34,8	220	0,21	0	40,0	0	26,39	210,00	140,52	4,73
	Биточки	90	307	12,52	10,24	1,2	134	0,056	0,46	69,92	0,037	14,65	142,64	73,54	12,54
	Салат из свежих помидоров	60	40	0,66	3,6	1,74	18,18	0,018	12,28	0,18	0,45	16,69	17,94	8,7	0,32
4	Кисель	200		0,54	0,15	19,5	65,3	0,1	1,2	0	0	87	17,1	76	2
5	Хлеб пшеничный	60	1	5,9	1	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
	ИТОГО	610		26,4	25	105,1	553,2	0,56	16,88	110,76	1,67	216,33	488,8	331,2	20,56
	10 день														
1.	Икра кабачковая	60	52	0,54	2,2	4,1	14,3	0,027	8,95	44,88	0,237	8,95	15,06	10,1	0,33
	Гуляш из птицы в сметанном соусе	100	291	13,9	13,7	0,4	172	0,06	1,28	0	0	14,23	200,14	39,29	2,65
3.	Макароны отв.	200		3,3	4,5	32,6	186,8	0,06	1,08	0	0	18,1	18,7	1,9	0,9

4.	Чай с лимоном	200	431	0,11	0	22	83,4	0,006	4,6	8	0,04	6,6	4	2,4	0,4
5.	Хлеб	60	1	5,9	2	35,3	57,2	0,1	0	0	0,8	20	65	14	0,9
6.	Печенье (вафли)	30	7	1,5	3,5	14,9	83,4								
	ИТОГО	560		25,34	25,91	107,05	597,15	0,116	14,88	52,5	1,725	71,07	299,21	59,67	4,09