

Утверждаю

Директора школы

М.Е.Каримова

Пр.№88 от 30.08.2024

Ответственный повар:

Е.С.Погадаева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ 5-9 КЛАССОВ
МБОУ «МАРЬЕВСКАЯ ООШ» САКМАРСКОГО РАЙОНА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Организация: МБОУ "Марьевская ООШ"

Название меню: Примерное десятидневное меню обучающихся 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	75	10.8	11	6.1	166.4	0.03	0.08	1.39	0	0.35	158.09	184.1	19.55	16.45	115.35	1.48	22.38	1.21	44.09	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
	Итого за Завтрак	595	27.6	20.1	105.6	712.4	0.43	0.28	121.77	0.12	15.37	658.6	706.55	210.18	199.17	415.58	8.16	55.2	9.74	86.2	
	Итого за день	595	27.6	20.1	105.6	712.4	0.43	0.28	121.77	0.12	15.37	658.6	706.55	210.18	199.17	415.58	8.16	55.2	9.74	86.2	
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2	
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22	
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7	0.2	0.07	13.73	0	0	289.4	14.44	133.33	3.75	15.03	0.38	26.67	0	0	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6	
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17	
	Итого за Завтрак	680	21.7	15.2	107.5	653.5	0.41	0.44	107.38	0.88	66.68	797.09	637.25	384.17	74.85	312.33	3.88	52.73	18.58	99.05	
	Итого за день	680	21.7	15.2	107.5	653.5	0.41	0.44	107.38	0.88	66.68	797.09	637.25	384.17	74.85	312.33	3.88	52.73	18.58	99.05	
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12	
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5	0.18	0.17	11.12	0	14.55	225.92	922.05	82.77	44.45	144.82	1.57	41.12	2	67.6	
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами (минт)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87	426.61	52.64	56.02	209.02	1.05	143.6	12.32	631.49	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6	
	Итого за Завтрак	640	30.6	18.3	94.6	665.1	0.43	0.44	420.28	0.17	32.8	781.34	1781.04	308.13	154.34	528.23	5.1	197.48	21.12	742.69	
	Итого за день	640	30.6	18.3	94.6	665.1	0.43	0.44	420.28	0.17	32.8	781.34	1781.04	308.13	154.34	528.23	5.1	197.48	21.12	742.69	
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак																				
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	0.06	0.04	27	0.13	0	153.3	97.61	75.28	23.27	190.09	1.07	20	22.18	0.28	
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.6	133.3	1.97	13.64	0.26	50.17	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7	
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0	
	Итого за Завтрак	600	25.6	20.8	100.2	689.9	0.23	0.26	487.37	0.19	15.13	558.28	985.96	185.67	78.67	423.59	4.46	37.36	26.22	69.35	
	Итого за день	600	25.6	20.8	100.2	689.9	0.23	0.26	487.37	0.19	15.13	558.28	985.96	185.67	78.67	423.59	4.46	37.36	26.22	69.35	
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0	
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	0.14	0.18	40.99	0.13	0.55	342.1	226.54	151.57	39.2	206.32	2.19	49.55	33.06	21.48	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6	
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8	
	Итого за Завтрак	620	19.6	30.7	94.7	734	0.27	0.31	188.37	0.58	11.85	933.56	632.77	431.37	70.96	383.84	6.28	54.12	41.28	42.34	
	Итого за день	620	19.6	30.7	94.7	734	0.27	0.31	188.37	0.58	11.85	933.56	632.77	431.37	70.96	383.84	6.28	54.12	41.28	42.34	
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак																				
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12	
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	0.44	0.09	0.9	0	0	165.91	543.48	124.95	69.91	215	4.45	23.83	8.65	22.5	

54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.6	133.3	1.97	13.64	0.26	50.17
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
	Итого за Завтрак	650	34.8	15.3	96.6	662.7	0.63	0.26	124.07	0.06	76.15	576.94	1228.4	332.02	124.02	430.21	8	42.59	13.25	110.37
	Итого за день	650	34.8	15.3	96.6	662.7	0.63	0.26	124.07	0.06	76.15	576.94	1228.4	332.02	124.02	430.21	8	42.59	13.25	110.37
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.87	383.25	75.42	108.33	233.51	2.01	39.77	27.53	169.32
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4	0.11	0.03	0	0	0	499	93	20	14	65	1.1	3.2	6	14.5
	Итого за Завтрак	660	40.4	12.9	106.2	702.3	0.29	0.31	175.25	0	19.04	870.62	1059.18	292.9	174.05	464.99	6.76	58.47	36.3	240.27
	Итого за день	660	40.4	12.9	106.2	702.3	0.29	0.31	175.25	0	19.04	870.62	1059.18	292.9	174.05	464.99	6.76	58.47	36.3	240.27
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-10м	Капуста тушенная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	0.09	0.19	103.14	0.13	28.89	306.17	742.72	84.34	48.43	232.97	3.65	44.88	0.68	89.37
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
	Итого за Завтрак	640	33.6	25.8	74.3	663.5	0.29	0.39	204.23	0.13	104.41	758.72	1372.1	291.06	115.3	430.36	6.43	59.64	7.98	149.97
	Итого за день	640	33.6	25.8	74.3	663.5	0.29	0.39	204.23	0.13	104.41	758.72	1372.1	291.06	115.3	430.36	6.43	59.64	7.98	149.97
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	200	4.7	6.8	45.7	262.7	0.2	0.07	13.73	0	0	289.4	14.44	133.33	3.75	15.03	0.38	26.67	0	0
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2	0.06	0.12	17.7	0.07	0.1	198.18	235.68	31.92	20.93	146.77	2.05	15.64	3.14	49.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	3.6	8.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	60.3
	Итого за Завтрак	600	25.4	21.3	115.2	753.6	0.39	0.31	471.43	0.07	14.1	795.78	880.52	231.05	61.48	262	3.85	46.03	6.92	68.3
	Итого за день	600	25.4	21.3	115.2	753.6	0.39	0.31	471.43	0.07	14.1	795.78	880.52	231.05	61.48	262	3.85	46.03	6.92	68.3
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	0	0.02	90	0.26	0	3	6	4.8	0	6	0.04	0	0.2	0.56
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.63	0.13	0.54	338.68	216.23	143.12	48.96	186.05	1.32	51.61	3.11	35.08
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5	0.09	0.02	0	0	0	399.2	74.4	16	11.2	52	0.88	2.56	4.8	11.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
	Итого за Завтрак	620	20.3	31.4	92	732	0.32	0.29	192.01	0.58	61.84	917.14	541.46	440.92	84.72	375.57	3.51	56.18	11.53	64.94
	Итого за день	620	20.3	31.4	92	732	0.32	0.29	192.01	0.58	61.84	917.14	541.46	440.92	84.72	375.57	3.51	56.18	11.53	64.94
	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	рети.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Завтрак	630.5	27.96	21.18	98.69	696.9	0.37	0.33	0	0.28	41.74	764.81	0	310.75	113.76	402.67	5.64	65.98	19.29	167.35
	Средние показатели за период	630.5	28	21.2	98.7	696.9	0.4	0.3	0	0.3	41.7	764.8	0	310.8	113.8	402.7	5.6	66	19.3	167.4