

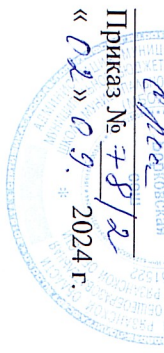
"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ
Борковская сош

Талгунова С.И. ОУ

Приказ № 78/22

« 02 » 09. 2024 г.



Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Примерное десятидневное меню учащихся
МБОУ Борковская сош

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
71/М	Подгариновка из свежих отрубов	20	0,2	0,02	0,50	3	0,01	2,0	2	0,02	3	6,0	2,8	0,10		
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89		
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		580	30,17	7,25	78,70	512,72	0,25	46,3	721,2	2,98	86,67	367,52	91,72	3,64		

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1		
168/М/ССЖ	Каша вязкая с маслом сливочным и сахаром молочная, 150/5/5	210	4,52	4,07	35,46	197	0,04		20		10,7	38,6	7,9	0,47		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого за Завтрак		585	20,22	16,75	79,57	555,46	0,22	11,28	192,12	1,14	303,32	343,4	69,75	5,62	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																									
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31											
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	200	7,68	5,73	48,97	278,41	0,12		30	1,1	17,23	62,83	11,28	1,15											
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89											
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2											
Итого за Завтрак		630	23,65	16,8	101,82	658,64	0,36	19,47	345,11	6,23	84,75	275,31	78,72	6,35											
День: четверг Неделя: 1																									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																									
289/М/ССЖ	Рагу из птицы	200	14,36	13,4	17,38	248	0,08	12,94	0,08		22,06	123,66	44,22	2,2											
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12											
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3											
Итого за Завтрак		570	20,77	16,68	65,82	501,96	0,23	29,11	27,38	0,91	163,74	255,96	83,56	6,42											
День: пятница Неделя: 1																									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																									
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1																			
295/М/ССЖ	Биточек куринный с соусом томатным, 90/30	120	13,8	6,65	11,2	160,40	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	32,18	1,62											
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09																		
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89											
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2											

Итого за Завтрак

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
234/М/ССЖ	Котлета, 80	80	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31		
321/М/ССЖ	Капустя тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	93,26	62,3	30,7	1,18			
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,29	14,42	99,04	0,04	1,17	19,8	0,1	108,49	81	12,64	0,12		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Йогурт фруктовый	100	4	1,5	14,3	90	0,03	0,5	10		112	86	13	0,1		
Итого за Завтрак		600	25,73	18,2	73,34	571,43	0,33	89,28	339,75	5,03	357,63	421,22	109,66	3,51		
День: вторник																
Неделя: 2																

Итого за Завтрак

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
209/М/ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1		
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1		
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		535	20,81	18,9	77,66	553,93	0,3	12,27	211,85	1,37	391,54	433,96	93,17	5,85		
День: среда																
Неделя: 2																

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17		
71/М	Полгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22		
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7		

377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	25,39	16,69	72,61	550,18	0,43	18,01	200,49	14,18	68,96	376,42	165,53	8,98

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,0066	2,52	39,07	162,2	48,53	0,85				
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
	Йогурт фруктовый	100	4	1,5	14,3	90	0,03	0,5	10		112	86	13	0,1				
Итого за Завтрак		670	20,84	12,38	13,44	536,71	0,34	42,63	55,9	3,47	219,68	401,35	432,37	6,95				

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18				
292/М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе, 50/50	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17				
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56				
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
Итого за Завтрак		640	21,96	15,62	89,95	583,9	0,24	24,61	226,49	4,79	65,08	289,82	85,43	6,9				

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017