

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МБОУ
 Борковская сош

Тагунова С.И.

Приказ №3078/2
 «24» Сентября 2024 г.
 0001



Примерное десятидневное меню учащихся
 МБОУ Борковская сош

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
71/М	Подгариновка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	3,0	3	0,03	5	9,0	4,2	0,15		
291/М/ССЖ	Плов с курицей	280	30,45	7,81	47,75	391,82	0,14	4,4	830	2,74	36,56	349,25	69,4	2,03		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		560	34,90	8,37	83,91	561,3	0,23	10,3	833,7	3,43	61,2	411,53	95,29	4,08		

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		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	Ябло 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	250	4,52	4,07	35,46	197	0,04		20		10,7	38,6	7,9	0,47
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Завтрак		555	20,9	16,7	76,08	541,35	0,2	1,41	189,32	1,08	301,65	350,1	65,45	3,63
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
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	Макароны отварные	200	7,68	5,73	48,97	278,41	0,12		30	1,1	17,23	62,83	11,28	1,15							
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
Итого за Завтрак		560	24,05	16,5	97,88	639,47	0,34	9,87	340,11	6,16	71,48	273,23	103,14	4,36							
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
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, 200/11	200	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,3	22	0,1	120,54	90	14,05	0,13							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
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		550	21,65	16,84	67,25	511,54	0,24	24,24	27,08	0,95	170,1	268,16	83,77	5,53							
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					

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	Подгариновка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5	0,02	5,1	3	0,06	12	21,6	8,4	0,33				
171/М/ССЖ	Каша гречневая распытая	180	8,36	6,53	37,76	242,94	0,28	2,9	28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08		0,5	0,65	11,5	43,5	16,5	1				
Итого за Завтрак		560	27,33	17,5	76,4	574	0,46	10,11	201,21	4,86	62,13	414,62	184,75	7,84				
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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,2	48,53	0,85				
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	200	4,39	7,9	29,42	206,97	0,2	34,53	51,97	0,29	61,44	130,66	43,94	1,6				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,17	45,69	-	0,1	0,5	-	5,83	0,1	4,9	0,94				
	Йогурт фруктовый	100	4	1,5	14,3	90	0,03	0,5	10		112	86	13	0,1				
Итого за Завтрак		650	22,29	14,87	82,84	565,16	0,36	38,86	62,48	3,46	229,84	422,46	126,87	4,49				
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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
71/М	Подгариновка из свежих огурцов	30	0,45	0,06	1,32	7,5	0,02	5,1	3	0,06	12	21,6	8,4	0,33				
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	180	4,45	4,26	46,69	242,84	0,05		22,5	0,3	6,98	96,15	31,57	0,65				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08		0,65	11,5	43,5	16,5	1					
Итого за Завтрак		560	24,14	15,41	85,33	573,9	0,23	10,11	195,39	4,57	53,73	312,14	84,25	4,05				

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. Тутельяна - М.: Делта плюс, 2017

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: