

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МБОУ
 Борковская сош

С 01.02.2024



Возрастная группа 12-18 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	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
71/М	Подфарнировка 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		
№ 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	Мг	Fe		

День: вторник
 Неделя: 1

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	Са	Р	Мg	Fe		
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	Са	Р	Мg	Fe		
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	Са	Р	Мg	Fe		
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	28,32	0,59	15,38	198,63	132,07	4,44	0,33			
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					
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					
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

М.: