

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа № 1 им. А.М. Денисова"
п. Хвойная

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 1
А.М. Денисова п. Хвойная



М.А. Усанова
20.03.23 г.

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
в части организации питания детей 5-11 классов (завтрак)

п. Хвойная
2023 г.

Примерное 10-дневное меню для школьников 5-11 классов (завтрак)

№ ТК по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э/ц ккал	Витамины, мг на 100 г						Минеральные в-ва				
							В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
ДЕНЬ № 1																	
Завтрак																	
	Каши молочная пшенная	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34				
	Чай	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41				
	Бутерброд с сыром	50	12,5	15,8	26	296	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15				
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО:		25,97	29,26	117,88	843,14	0,52	12,39	103,80	428,27	426,20	83,88	5,43				
ДЕНЬ № 2																	
Завтрак																	
	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80				
	Рату овощное	230	25,50	18,00	16,66	377,50	3,30	18,88	3,20	1095,00	64,50	61,33	180,33				
	Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23				
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13				
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93				
	ИТОГО:		32,81	23,66	80,92	694,59	3,65	26,87	12,20	1131,73	154,99	93,93	182,75				
ДЕНЬ № 3																	
Завтрак																	
	Картофель отварной или пюре картофельное	180	7,35	6,02	35,23	224,38	0,08	0,00	0,00	6,41	49,51	28,13	1,47				
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,00	62,00	0,00	83,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
	Колбасы из телгины	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,10	0,00	0,00	14,00	153,00	18,80	2,20				
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33				
	ИТОГО:		22,05	15,94	75,39	536,92	0,48	83,00	0,00	41,51	233,01	59,23	4,36				
ДЕНЬ № 4																	
Завтрак																	
	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80				
	Каши молочная из крупы рисовой	150	4,5	7,9	21	170,1	0	0,5	20,3	95,6	119,1	27,2	0,4				
	Соусы отварная с маслом	30/3	3,33	9,33	0,15	98,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	0,13				
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13				
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33				
	ИТОГО:		12,05	21,13	60,11	479,12	0,37	8,49	32,30	125,35	188,66	100,90	1,66				
ДЕНЬ № 5																	
Завтрак																	

Сырники из творога со стученым	120/30	6,3	13,9	29,5	268,4	0,1	0,40	38,90	171,60	511,20	24,70	0,90
Молоком	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Чай с сахаром	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Фрукты свежие	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб пшеничный		11,77	16,30	76,76	503,54	0,47	11,73	48,90	321,10	641,10	59,00	3,84
ИТОГО:												
ДЕНЬ № 6												
Завтрак												
Сосиска отварная с маслом	30/3	3,33	9,33	0,15	98,4	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	
Каша молочная геркулесовая	200	8	11,06	44,32	312	0,14	0,95	54,80	146,77	221,30	44,33	2,34
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		16,38	21,02	92,63	634,31	0,54	4,95	66,80	162,12	298,30	113,13	3,73
ДЕНЬ № 7												
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
Плов	250	21,90	13,57	35,64	304,57	0,11	6,01	19,42	174,90	53,90	1,97	1,64
Компот ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		27,46	17,89	100,51	632,16	0,46	10,73	19,42	233,44	153,62	32,47	5,70
ДЕНЬ № 8												
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
Макаронны отварные с сыром	100/5/20	10,84	12,70	27,33	267,90	0,06	1,60	92,00	235,00	162,00	16,20	0,98
Компот ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО:		16,40	17,02	92,20	595,49	0,41	6,32	92,00	293,54	261,72	46,70	5,04
ДЕНЬ № 9												
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,012	3,99	0,00	21,30	24,36	12,40	0,80
Блинны	90	12,20	2,70	6,30	99,00	0,10	0,20	3,80	46,40	74,20	12,40	0,70
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	1,40	8,00	2,80	0,13
Кондитерское изделие	15	1,41	1,43	11,2	37,5	0,00	0,00	9,00	0,23	0,23	0,00	0,23
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО:		21,01	8,86	91,56	511,09	0,48	18,19	12,80	99,13	175,69	54,00	5,32

ДЕНЬ № 10													
Завтрак													
Капуста тушеная	150	2,70	15,00	26,50	98,70	0,06	25,62	0,00	88,12	1,02	31,27	1,25	
Колбаса вареная отварная или сосиска отварная	30/3	6,78	6,27	0	84	0	0	0,78	3,6	80,4	10,5	0	
Компот ягодный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	23,44	17,46	0,70	2,00	
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО:		15,69	22,49	107,47	549,61	0,44	36,35	0,78	144,96	167,78	68,87	6,71	
ИТОГО:		201,59	193,57	895,13	5 979,97	7,83	219,03	389,00	2 981,15	2 701,07	712,11	224,54	

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тугельян В. А.; Зайцева