

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 4

Мамаджанова И.П.



Примерное
десятидневное меню учащихся льготной категории
для организации питания в
муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
обучающихся с 5 по 9 классы
(завтраки)

Неделя первая
 Возраст: от 11 до 17 лет
 Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.
ДЕНЬ 1 - ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	234	Котлета рыбная	80	12.600	11.700	9.500	193.000	0.235	13.580	0.120	14.980	73.600	15.550	1.700
2015	128/01	Картофельное пюре	150	3.250	4.680	26.100	180.000	0.105	3.135	0.090	55.080	82.050	23.350	0.735
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.320	0.120	0.060	0.000	37.500	38.700	12.300	1.080
2015	10/002	Сок фруктовый (яблочный, грушевый, мультифрукт, и др.)	200	0.990	0.000	24.330	101.346	0.030	16.000	0.001	0.000	15.020	0.000	20.748
		ИТОГО:		18.130	16.620	50.360	443.320	0.460	16.775	0.210	107.560	194.350	51.200	3.515

Неделя первая

Возраст: от 11 до 17 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 2 - ВТОРНИК

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Са мг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6.200	9.300	14.200	161.000	0.060	0.000	0.020	9.400	39.200	4.400	0.200
2015	209	Яйцо отварное	1	5.100	4.600	0.300	63.000	0.007	0.000	0.025	14.000	19.200	1.200	0.250
2015	377	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	16.010	0.000	0.100	0.000	0.010	0.000
		ИТОГО:		11.400	13.900	29.500	284.000	0.067	16.010	0.045	23.500	58.400	5.610	0.450

Неделя первая
 Возраст: от 11 до 17 лет
 Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.
ДЕНЬ 3 - СРЕДА

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Mgmг	Feмг
2015	1	Бутерброд с маслом	30/10	2.600	8.800	14,30	147,00	0,096	0.000	0.000	6.200	4.100	1.700	0.300
2015	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	6.100	11.300	33.500	260.000	16.490	1.500	0.450	236.470	248.970	209.740	58.120
2015	382	Какао с молоком	200	3.760	3.200	26.700	150.800	0.000	0.000	0.040	183.930	135.840	4.680	0.500
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.320	0.120	0.060	0.000	37.500	38.700	12.300	1.080
2015	604	Кондитерское изделие зефир	60	0.100	0.100	79.800	323.000	0.000	0.000	0.000	21.000	0.000	7.000	1.600
		ИТОГО:		14.840	23.640	169.060	951.120	16.706	1.560	0.490	485.100	427.610	235.420	61.600

Неделя первая
 Возраст: от 11 до 17 лет
 Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.
ДЕНЬ 4 - ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	204/1	Макароны отварные с сыром	150	16.600	7.400	89.900	492.200	0.060	0.100	38.000	321.000	197.000	21.000	0.000
2015	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.580	2.680	28.340	151.800	0.000	135.840	0.000	150.800	0.500	183.930	4.680
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.320	0.120	0.060	0.000	37.500	38.700	12.300	1.080
		ИТОГО:		22.460	10.320	133.000	714.320	0.180	136.000	38.000	509.300	236.200	217.230	5.760

Неделя первая
 Возраст: от 11 до 17 лет
 Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.
ДЕНЬ 5 - ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	279/1	Тефтели из говядины в томатном соусе	80/50	10.395	20.080	61.200	290.500	0.110	3.620	0.340	82.680	274.000	48.000	0.840
2015	309/1	Макароны отварные	150	5.400	4.800	28,650	179,400	0,060	0,000	0,045	6,315	37,650	8,325	0,810
2015	360	Кисель из повидла	200	0.340	0.000	24.260	98.400	0.600	1.600	0.500	9.000	0.000	2.000	0.400
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.320	0.120	0.060	0.000	37.500	38.700	12.300	1.080
		ИТОГО:		15.795	24.880	89.850	469.900	0.170	3.620	0.385	88.995	311.650	56.325	1.650

Неделя вторая

Возраст: от 11 до 17 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Са мг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6.200	9.300	14.200	161.000	0.060	0.000	0.020	9.400	39.200	4.400	0.200
2015	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3.62	4.06	16.55	121.30	0.006	0.20	0.004	31.06	14.37	2.23	0.009
2015	377	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	16.010	0.000	0.100	0.000	0.010	0.000
2015	338	Фрукты (яблоко)	100-200	0.800	0.000	25.200	52.000	0.040	26.000	0.060	38.000	32.000	32.000	4.600
		ИТОГО:		10.718	13.364	70.952	394.296	0.106	42.210	0.084	78.564	85.568	38.644	4.809

Неделя вторая
 Возраст: от 11 до 17 лет
 Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.
ДЕНЬ 7 - ВТОРНИК

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Mgmг	Feмг
2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6.200	9.300	14.200	161.000	0.060	0.000	0.020	9.400	39.200	4.400	0.200
2015	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	200/10/10	6.100	11.300	33.500	260.000	16.490	1.500	0.450	236.470	248.970	209.740	58.120
2015	382	Какао с молоком	200	3.760	3.200	26.700	150.800	0.000	0.000	0.040	183.930	135.840	4.680	0.500
2015	604	Кондитерское изделие зефир	80	0.100	0.100	79.800	323.000	0.000	0.000	0.000	21.000	0.000	7.000	1.600
		ИТОГО:		16.160	23.900	154.200	894.800	16.550	1.500	0.510	450.800	424.010	225.820	60.420

Неделя вторая

Возраст: от 11 до 17 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 8 - СРЕДА

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	893/1	Плов из птицы	80/160	23.200	27.360	38.560	523.000	0.260	1.010	64.000	46.800	209.500	2.030	0.240
2015	360	Компот из свежих яблок	200	0.160	0.000	29.000	116.600	0.010	0.600	0.000	0.133	20.300	10.000	0.400
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.320	0.120	0.060	0.000	37.500	38.700	12.300	1.080
2015	71	Овощи свежие (огурцы)	70	0.560	0.000	2.380	11.200	0.210	7.000	0.021	12.130	29.400	9.800	0.420
		ИТОГО:		25.640	27.600	82.320	709.920	0.390	1.670	64.000	84.433	268.500	24.330	1.720

Неделя вторая
 Возраст: от 11 до 17 лет
 Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.
ДЕНЬ 9 - ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6.200	9.300	14.200	161.000	0.060	0.000	0.020	9.400	39.200	4.400	0.200
2015	173/002	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	9.200	12.400	45.100	329.000	0.700	0.100	0.200	135.680	195.000	119.570	33.850
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.320	0.120	0.060	0.000	37.500	38.700	12.300	1.080
		ИТОГО:		15.400	21.700	59.300	490.000	0.760	0.100	0.220	145.080	234.200	123.970	34.050

Неделя вторая

Возраст: от 11 до 17 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 10 - ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК 5-9 класс бюджет														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рmг	Мgmг	Фmг
2015	204/1	Макароны отварные с сыром	150	16.600	7.400	89.900	492.200	0.060	0.100	38.000	321.000	197.000	21.000	0.000
2015	377	Чай с сахаром	200	0.100	0.000	15.000	60.000	0.000	16.010	0.000	0.100	0.000	0.010	0.000
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.320	0.120	0.060	0.000	37.500	38.700	12.300	1.080
2015	338	Фрукты (яблоко)	100-200	0.800	0.000	25.200	52.000	0.040	26.000	0.060	38.000	32.000	32.000	4.600
		ИТОГО:		19.780	7.640	144.860	674.520	0.220	42.170	38.060	396.600	267.700	65.310	5.680

Суммарный объем завтраков за 10 дней

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рmг	Мgmг	Фmг
170.323	183.564	983.402	6026.196	35.609	261.615	142.004	2369.932	2508.188	1043.859	179.654