

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ №5

г.Волгодонска

И.В.Усова

20 28 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11
КЛАССОВ ИЗ МАЛООБЕСПЕЧЕННЫХ СЕМЕЙ, УЧАЩИХСЯ ОВЗ И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
(МЕСТНЫЙ БЮДЖЕТ)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-11 КЛАССОВ																			
№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г 500	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, Ккал	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe	K	I	SE	F	D
Неделя: первая																			
1-день. 1 вариант																			
14M	масло сливочное	15	0,15	11,45	0,09	105,00	0	0	0,04	0,015	2,4	3	0	0,02	4,5	0	0	0,45	0,2
15M	сыр порционный	20	5,07	5,07	0	80,00	0,013	0,16	0,052	0,07	176	100	7	0,2	17,3	0	0,003	0	0,2
120M	суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	35,4	141,00	0,10	0,80	0,03	0,21	148,00	109,50	29,29	0,50	18,60	0,02	0,0	0,3	0,03
376M/100M	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,03	0,10	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0
	фрукты свежие	100	0,4	0,04	9,78	99,1	0,030	10,00	0,05	0,02	1,60	11,00	9,00	2,20	27,80	0,002	0,0	1	0
итого:		625	17,02	26,26	69,17	561,50	0,30	11,08	0,20	0,52	337,50	282,90	65,49	5,09	145,40	0,022	0,0170	1,5600	0,43
2-день. 2 вариант																			
211M	омлет с сыром запеченный	200	25,30	33,90	4,00	421,00	0,04	0,32	0,022	0,046	261,49	212,25	21,83	2,75	191	0,039	0,028	0,58	2,35
	овощная закуска*	100	2,8	0,20	5,80	36,80	0,08	4	0,3	0,03	18,3	53,3	18,3	0,61	81,7	0	0,001	0	0
378M	чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	81,00	0,04	1,13	0,01	0,07	126,60	92,80	15,40	0,20	81,30	0,00	0,00	0,01	0
	кондитерское изделие	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	10,05	30,90	7,35	0,00	0,00	0,00	0,0000	0,0000	0,12
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0
итого:		695	38,20	41,75	79,60	815,60	0,37	6,36	0,33	0,46	436,24	554,65	80,78	5,13	437,87	0,052	0,0400	0,7900	3,07
3-день. 3 вариант																			
278M	торт/бли из говядины	80/40	16,50	19,60	15,80	306,80	0,04	0,52	0,03	0	20,33	64,27	13,33	0,63	160,00	0,00	0,0000	0,0000	0
125M	картофель отварной	180	3,6	7,44	33,2	200,4	0,16	15,00	0,03	0	19,52	79,70	29,03	0,12	69,80	0,00	0,0000	0,0000	0
71M	огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0,03	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0,0	0,20	0
377M	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,12	30,2	0	0	0	0
	хлеб ватрушечный	20	1,56	0,45	16	44,8	0,00	0,00	0,00	0,09	5,32	2,66	1,32	0,26	0,0100	0,00	0,00	0,00	0
	кондитерское изделие	10	0,05	0	6,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0	1,50	0,75	0,50	0,00	0,50	0,00	0,00000	0,00000	0
итого:		630	22,54	27,61	88,10	651,40	0,23	25,35	0,10	0,12	62,57	181,78	47,98	1,63	289,50	0,012	0,0000	0,2000	0,00
4-день. 3 вариант																			
15M	сыр порционный	15	3,8	3,8	0	60	0,010	0,11	0,039	0,050	132	75	5,25	0,15	13	0	0,002	0	0,15
222M	пудинг из творога запеченный	200/20	32,80	25,03	75,48	659,00	0,16	0,95	0,04	0,04	412	169,55	64,05	2,12	408	0,008	0,027	0,122	0,6
382M	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,017	0,17	152,2	130	21,34	0,48	220	0,012	0,003	0,38	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0	0
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,78	99,1	0,030	10,00	0,00	0,02	1,60	11,00	11,00	0,10	18,10	0,00	0,0000	0,0000	0
итого:		575	45,28	34,57	120,24	1046,30	0,40	12,73	0,10	0,38	702,80	437,15	118,04	4,29	715,50	0,020	0,0430	0,5020	0,75
5-день. 1 вариант																			
260M	гуляш из говядины	50/50	13,90	6,45	14,00	130,30	0,06	0,00	0,06	0,05	17,45	123,32	17,62	2,50	258,00	0,000	0,0000	0,0620	1,0000
312M	картофельное пюре	180	3,83	6,23	23,76	167,20	0,14	12,24	0,03	0,11	46,8	100,8	33,55	0,123	62,50	0	0	0,05	0,9000
71M	томаты свежие	100	0,70	0,01	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0	0,2	0
377M	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,12	30,2	0	0,01	0,7	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0,0000	0,12
	кондитерское изделие	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	10,05	30,90	7,35	0,00	0,00	0,00	0,0000	0,0000	0,12
итого:		650	24,36	16,26	100,16	562,70	0,41	22,23	0,13	0,37	95,20	341,02	78,72	4,68	436,10	0,002	0,0110	1,0120	2,0200

		Неделя: вторая																	
		6-день, 1 вариант																	
239M	тефтели рыбные	100/70	12,40	8,60	12,80	179,00	0,10	1,84	0,292	0,10	0,10	86,68	156,64	26,05	0,8	0,12	0,012	0	0,405
302M	каша пшеничная	180	3,83	6,23	35,08	167,20	0,14	12,24	0,03	0,03	0,123	46,8	109,8	33,5	0,123	104,00	0,023	0,001	0,17
71M	отваренный	100	0,70	0,10	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0,03	0,5	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0	0,2
382M	каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,173	0,17	0,48	152,2	130	21,34	0,48	220	0,012	0,002	0,38
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	1,44	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0
	кондитерское изделие	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,0000
итого:		670	25,31	20,27	96,76	636,30	0,47	22,75	0,54	0,43	3,34	295,38	470,54	99,69	3,34	409,96	0,049	0,0140	1,1550
		7-день, 3 вариант																	
224M	запеканка творожно - морковная	200	17,50	6,80	47,40	261,00	0,07	1,20	0,04	0,32	1,11	226,00	151,30	23,78	1,11	361,30	0,00	0,0000	0,1100
	сметана	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,00	0,08	0,00	0,02	0,04	17,60	12,20	1,80	0,04	31,80	0,00	0,0000	0,0000
376M	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,03	0,01	0,73	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	1,44	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0
	фрукты свежие	100	0,4	0,04	9,78	9,9	0,070	10,00	0,00	0,020	0,10	1,60	11,00	11,00	0,10	16,60	0,00	0,0000	0,0000
итого:		685	25,72	14,14	89,90	448,41	0,33	12,15	0,07	0,57	3,55	269,50	347,10	58,28	3,55	587,90	0,002	0,01	0,31
		8-день, 2 вариант																	
255M	печень по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,80	193,20	0,1	4,23	0,03	0,01	2,5	16,62	119,66	8,73	2,5	250	0	0	0,176
304M	рис отварной	180	4,3	6,4	44,00	251,00	0,04	0	0,221	0,04	0,123	2,9	100,8	22,8	0,123	56,00	0,025	0,008	0,324
71M	томаты свежие	100	0,70	0,01	1,90	17,00	0,03	8,75	0,04	0,03	0,45	1,7	28	1,4	0,45	29	0,002	0	0,2
379M	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	11,3	100,6	0,04	0,52	0,13	0,13	1,07	111,00	107,00	31,00	1,07	184,00	0	0,00	0,20
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	1,44	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0
	кондитерское изделие	30	1,6	1,75	27,9	80,2	0,02	0,08	0,0000	0,11	0,00	10,05	30,90	7,35	0,00	37,00	0,0000	0,0000	0,0000
итого:		650	27,6	26,3	106,3	751,6	0,4	13,7	0,4	0,4	5,6	147,3	438,0	87,7	5,6	612,4	0,036	0,0210	0,5200
		9-день, 3 вариант																	
295M	биточки рубленые куриные с маслом	100/5	18,10	16,8	8,90	193,00	0,06	0,53	0,00	0,08	0,76	35,37	54,58	11,98	0,76	229,30	0,0000	0,0000	0,1020
202M	макаронные изделия отварные	180	5,46	5,79	50,46	195,71	0,1	0,00	0,00	0,036	0,81	12,14	37,60	8,14	0,81	64,50	0,03	0,0000	0,1300
71M	отваренный	100	0,70	0,01	1,90	13,40	0,03	7	0,04	0,03	0,5	1,7	30	1,4	0,5	29	0,002	0	0,2
378M	чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	81,00	0,04	1,33	0,01	0,07	0,20	126,60	92,80	15,40	0,20	81,30	0,004	0,000	0,10
	хлеб изюмный	20	1,56	0,45	16	44,8	0,00	0,00	0,00	0,09	0,26	5,32	2,66	1,32	0,26	11,00	0,0000	0,000	0,00
	кондитерское изделие	20	0,1	0	12	48,5	0,00	0,00	0,00	0	0,00	3,00	1,50	1,00	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00
итого:		625	27,32	7,85	105,66	576,41	0,18	8,86	0,05	0,31	2,53	184,13	219,14	39,24	2,53	415,10	0,036	0,00	0,53
		10-день, 1 вариант																	
14M	масло сливочное	15	0,15	11,45	0,09	105,00	0	0	0,04	0,015	0,02	2,4	3	0	0,02	4,5	0	0	0,45
15M	сыр порционный	15	3,8	3,8	0	60	0,010	0,11	0,039	0,050	0,15	132	75	5,25	0,15	13	0	0,002	0
175M	каша молочная "Дружба"	200/10/10	5,67	0,41	60,50	179,54	0,09	0,9	0,050	0,12	0,78	124,56	146,03	34,70	0,78	157	0,0050	0,0000	0,3100
376M	чай с сахаром	200	0,20	0	6,50	26,80	0	0,04	0,03	0,01	0,73	4,50	7,20	3,80	0,73	20,80	0	0	0
	хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,4	109,6	0,16	0,08	0	0,10	1,44	5,00	51,60	16,40	1,44	56,40	0	0,01	0
	фрукты свежие	100	0,4	0,04	10,30	99,0	0,060	7,00	0,00	0,020	0,10	2,00	2,00	11,00	0,10	11,60	0,00	0,0000	0,0000
итого:		590	14,42	17,50	94,79	579,94	0,32	8,13	0,16	0,32	3,22	270,46	284,83	71,15	3,22	263,30	0,01	0,01	0,76
	среднее за 10 дней	639,5	26,8	23,2	95,1	663,0	0,3	14,3	0,210	0,39	3,9	280,1	355,6	74,7	3,9	431,3	0,024	0,0170	0,7721

Примечание:

* Овошные закуски следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20