

Утверждаю
 Директор МКОУ «Борятинская СОШ»
 _____ Л.В. Данилова
 Приказ от 27.08.2024 №21-д

**Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов (от 11 лет и старше)
 МКОУ «Борятинская СОШ»
 на 2024– 2025 учебный год**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
Понедельник														
Завтрак на сумму:														
212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,4	8,0	28,0	212,8	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2.0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
63	Бутерброд с сыром	40	6,9	9,0	10,0	149,0	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
Обед на сумму: 93,00														
49	Салат из свежих овощей	60	10.91	61.6	34.72	36.86	0,02	9,50	0	0	35,15	40,97	20,90	1,33
102	Суп гороховый с мясом курицы	250	2.1	4.3	9.9	104.96	0,05	19.7	0	16	62.6	178	24.07	0,7
336	Макароны с маслом	150	21.93	23.37	144.82	435.05	0,28	37,8	37,8	0	26,35	143,51	52,79	2,08
536	Сосиска отварная	65	14.69	4.74	5.72	91.7	0,02	0.38	18	140	24	49.4	17.4	0.8
239	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	12.0	56	0	2.2	0	4	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
Полдник на сумму 20.00														
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76

	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
Итого калорий:1437.03														
Вторник														
Завтрак на сумму:														
279	Запеканка творожная с джемом	170	24,0	11,550	35,5	343,4	0,06	0,51	0	0	248,75	350,70	39,60	1,17
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,20	0	0	3,52	151,17	221,41	39,70	2,20
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,04	52,5	0	0	30,12	0	0	0,3
Обед на сумму:93.00														
38	Помидор в нарезке	60	1,8	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
57	Борщ из свежей капусты на к\б	250	5.14	6.63	12.9	132.54	0.08	8.67	0	19	46	179.1	39.58	0.7
171	Рис с маслом	150	14.55	24.35	125	435,05	0.39	0	0,09	1.0	234.46	653.47	192.02	5.9
18	Гуляш из мяса птицы	80	14,69	4,74	5,72	91,7	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4	0,8
268	Компот из с\з фруктов и ягод	200	1.2	0	32,6	130	0	110	0	3.6	14	2	4	0.6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
Полдник на сумму 20.00														
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
Итого калорий:1502.63														
Среда														
Завтрак на сумму:														
217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	86,7	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,02	2,9
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	262	0,06	99,3	0	0	0	0	0
111	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,580	7,78	10,41	125,58	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76

82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
Обед на сумму:93.00														
42	Капуста квашеная	60	1,60	3,65	6,32	63,01	0,01	27,43	0,17	1,58	53,84	27,90	14,85	0,63
103	Суп с макаронными изделиями	250	5,53	5,39	10,93	112,51	0,01	0	20,9	16	50,2	171,3	18,43	0,17
321	Картофельное пюре	150	0,95	160,4	1,55	581,38	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
282	Котлета мясная	100	5,47	8,64	17,28	103,68	0,02	0	0	13	15	74,8	9,12	1
376	Сок фруктовый	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
Полдник на сумму 20.00														
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
Итого калорий:1720.08														
Четверг														
Завтрак на сумму:														
148	Огурец (свежий)	60	0,4	0,06	1,140	35,6								
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0	0,02	0	0	0	0	53,02	0	1,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36
111	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,4	78,6	0,20	0	0	3,52	151,17	221,41	39,70	2,20
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,4	0,4	0	0	4,2	0	0	2,0
Обед на сумму:93.00														
76	Помидор свежий	60	1,2	5,3	6,2	77,0	0,6	5,4	0	0	1,3	0	0	3,41
99	Суп рыбный	250	3,13	6,75	26,65	174,3	0	0	0	0	137,25	0	81	7,65
171	Гречка отварная	150	5,85	41,77	9,47	435,05	0,03	1,01	0,18	0,44	283,97	183,3	27,75	0,6
21	Гуляш из грудки с овощами	80	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	0,4	0	50	16	8	4	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
Полдник на сумму 20.00														
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
Итого калорий:1516.11														

Пятница**Завтрак на сумму:**

259	Макаронны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336,0	0,06	1.14	0	0.36	159.78	91.14	14.92	0.7
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74

Обед на сумму:93.00

38	Салат витаминный	60	10.91	61.6	34.72	36.86	0,02	12,45	0	0	9,34	0	0	0,37
98	Суп овощной с мясом курицы	250	2.1	4.3	9.9	104.96	0.05	19.7	0	16	62.6	178	24.07	0.7
171	Рис отварной	150	14,55	24,35	125	746,18	0,39	0	0,09	1,0	234,46	653,47	192,02	5,9
413	Котлета рыбная	100	14,69	4,74	5,72	91,7	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4	0,8
376	Кисель	200	9.02	2.28	15.42	114.66	0	0.4	0	50	16	8	4	0,2
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2

Полдник на сумму 20.00

376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2

Итого калорий:1849.86**Неделя вторая****Понедельник****Завтрак на сумму:**

229	Каша «Дружба»	180	5,0	6,0	24,1	207,0	0.06	1.14	0	0.36	159.78	91.14	14.92	0.7
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0.5	3,7	11,9	0	2,4	12	2,8	6
111	Бутерброд с сыром	45	5,75	5,27	15,4	132,3	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0	8	3,1	11	28	0	0	1,9	0,8

Обед на сумму:93.00

14	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0,48	249	0	0	330,8	0	0	8,78
102	Суп с крупой с мясом курицы	250	2.1	4.3	9.9	104.96	0,05	19.7	0	16	62.6	178	24.07	0.7
309	Макаронны с маслом	150	21,93	23,37	144,82	435,05	0,4	0	0	13,2 7	3,88	183,42	34,25	3,88

282	Котлета куриная	100	9,72	7,68	5,18	127,5	0,08	4,16	0,01	2,28	42,96	148,7	20,48	0,85
239	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	12,0	56	0	2,2	0	4	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2

Полдник на сумму 20.00

	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2

Итого калорий:1507.35

Вторник

Завтрак на сумму:

279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,250	33,7	357,0	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	0,04	52,5	0	0	30,12	0	0	0,3

Обед на сумму:93.00

41	Салат из свеклы с р\м	60	8,29	6,80	24,73	187,24	0,23	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
88	Щи из свежей капусты с мясом курицы	250	5,53	5,39	10,93	112,51	0,01	0	20,9	16	50,2	171,3	18,43	0,1
315	Гречка рассыпчатая	150	21,93	23,37	144,82	435,05	0,4	0	0	13,27	3,88	183,42	34,25	0,4
413	Колбаса отварная	100	5,47	8,64	17,28	103,68	0	0	0,08	0,19	14,88	274,78	31,02	3,48

268	Компот из с/з ягод	200	1,2	0	32,6	130	0	110	0	3,6	14	2	4	0,6
	Хлеб ржаной	30	17,38	45,68	3,60	494,3	0	0	0,08	0,19	14,88	274,78	31,02	3,48
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,2	47,4	194	0	0,4	0	50	16	8	4	0,2

Полдник на сумму 20.00

376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2

Итого калорий :1853.49

Среда

Завтрак на сумму:

157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21,0	40,0	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,02	2,91
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
111	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,4	78,6	0,4	0,4	0	0	0,5	0	0	1,6
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
Обед на сумму:93.00														
3	Капуста квашеная	60	0,4	3,0	4,6	46,94	0,03	2,3	0	0	12,6	0	0	0,33
103	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	2,1	4,3	9,9	104,96	0,05	19,7	0	16	62,6	178	24,07	0,77
321	Картофельное пюре	150	0,95	160,4	1,55	581,38	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
282	Котлета куриная	100	9,72	7,68	5,18	127,5	0,08	4,16	0,01	2,28	42,96	148,7	20,48	0,85
350	Сок	200	1,2	0	32,6	130	0	110	0	3,6	14	2	4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
Полдник на сумму 20.00														
376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2
Итого калорий:1712.94														
Четверг														
Завтрак на сумму:														
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,0
366	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	0,4	0,4	0	0	1,3	0	0	7,2
111	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,4	78,6	0,4	0,4	0	0	0,5	0	0	1,6
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,4	0,4	0	0	4,2	0	0	2,0
Обед на сумму:93.00														
38	Винегрет с р/м	60	1,8	0,18	8,62	36,86	1,02	95	0	0	186,6	0	0	6,57
98	Суп крестьянский	250	9,48	5,14	15,96	153,86	0,13	0,91	0	12	75,2	300,9	44,04	2,0
18	Плов с мясом птицы	200	14,69	4,74	5,72	91,7	0,02	0,38	18	140	24	49,4	17,4	0,8
350	Чай с сахаром	200	1,2	0	32,6	57,4	0	110	0	3,6	14	2	4	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63

Полдник на сумму 20.00

376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2

Итого калорий:1528.01**Пятница****Завтрак на сумму:**

217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	0	0	0,77	1,71	227,77	36,93	2,38	2,08
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
111	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,33	8,07	38,2	174,6	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96,0	0,04	10,0	0	0	8	0	0	0,6

Обед на сумму:93.00

45	Икра кабачковая	60	1,36	6,18	8,44	84,80	0,06	10,25	0	0	23,20	44,97	20,75	0,85
102	Рассольник	250	5,53	5,39	10,93	112,51	0,01	0	20,9	16	50,2	171,3	18,43	0,17
171	Гречка отварная	150	5,89	41,77	9,47	435,05	0,03	1,01	0,18	0,44	283,97	183,3	27,75	0,15
496	Сосиска	65	17,38	45,68	3,60	127,50	0	0	0,08	0,19	14,88	274,78	31,02	3,4
376	Кисель ягодный	200	9,02	2,28	15,42	114,66	2,2	0	4	16	8	6	0,8	0,8
	Хлеб пшеничный	20	3,45	1,26	23,1	61,92	0,06	0	0	2,7	10,1	33,6	6,3	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	61,8	3	0	0	3	3,4	45	14,4	1,2

Полдник на сумму 20.00

376	Чай с сахаром	200	0,19	0	12,9	57,4	0	2,1	0	3,8	15,2	7,6	5,7	0,76
	Кондитерское изделие	60	1,06	2,05	8,40	53,64	0,04	0,04	0	0	0,3	0	0	8,2

Итого калорий:1592.48

Меню составлено на основании: «Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П.,2007г.

Составил повар: