

Согласовано
Шеф-повар _____ Лисина С.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Мысовская СОШ»
_____/В.Н.Фомин/
«31»августа 2024г

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для учащихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год**

Номер по сборнику у рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1 день (1 неделя)														
№181\2011	Каша молочная с маслом	220	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	152.94
	Итого	490	19.31	19.18	77.33	551.3	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
2 день (1 неделя)														
№107\2011	Тефтели мясные	50\50	14.83	18.34	3.14	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12

	тушённые в томатно-сметанном соусе													
	Томатно-сметанный соус	50	1.1.	3.33	2.3	43.13	0.00	0.43	24.2	0.00	2.5	14	0.2	14
№ 946/2/19 98	Картофель отварной с маслом.	150\10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№130\20 11	Кофейный напиток с/с	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.12	7.36	0.00	0.02	7.5	11.7	14.7	0.84
	Итого	560	28.81	31.94	93.42	792.25	0.27	33.24	24.26	2.2	11.62	25.7	15.1	192.65
3 день (1 неделя)														
70\2011	Овощи порционные (огурец)	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
№ 261\2011	Курица тушенная в томатном	70\50	11.61	16.60	5.07	218.74	0.02	1.93	0.03	1.75	0.78	0.00	0.08	35.56

	промышленного производства													
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	585	19.42	33.11	100.99	743.93	0.07	1.29	0.05	7.964	0.96	0.00	0.08	38.19
5 день (1 неделя)														
№331\2011	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6.07	4.14	43.45	224.68	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
№101\2011	Курица отварная	70\50	11.61	16.60	5.07	218.74	0.00	0.36	0.00	2.57	0.97	0.00	0.10	7.85
	Томатный соус	50	0.8	5.3	1.6	57.4	0.00	0.00	33	0.00	2.5	16.5	0.05	22
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	580	17.17	22.44	94.59	677.91	0.10	0.46	33.03	3.78	3.8	16.5	0.18	55.12
6 день (2 неделя)														
№181\20	Каша	220	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29

11	молочная с маслом													
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54
	Итого	490	19.91	19.18	93.45	631.30	0.09	2.06	0.15	152.9	0.49	0.00	0.05	181.23
7 день (2 неделя)														
№123\20	Рыба красная запеченная в соусе (филе)	110 (60\50)	14.05.	12.77	4.63	190.09	0.00	0.00	0.03	2.58	0.97	0.00	0.10	18.66
№312\2011	Картофель отварной с маслом	150\10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	0.00
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	530	23.38	23.57	64.53	571.17	0.15	31.5	0.06	2.7	1.91	0	0.20	18.66
8 день (2 неделя)														
№107\2011	Тефтели мясные	50\50	14.83	18.34	3.14	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12

	тушённые в томат. сметанном соусе													
	Томатно-сметанный соус	50	1.1	3.33	2.3	43.13	0.00	0.43	24.2	0.00	2.5	14	0.2	14
№509\2011	Гречка отварная с маслом	150\10	7.63	5.19	40.85	230.45	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	570	29.57	28.03	101.56	782.07	0.03	7.6	24.26	1.87	7.02	18.5	0.42	83.88

9 день (2 неделя)

№181\2011	Каша молочная с маслом	220	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54

	Итого	490	19.91	19.19	112.64	631.30	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
10 день (2 неделя)														
№302\2007 №348/2011	Перловка отварная рассыпчатая с томатным соусом	150\50	3.97	4.02	4.13	36.00	172,15	0.00	0.00	0.05	0.00	0.95	0.02	20.93
	Томатный соус	50	0.8	5.3	1.6	57,4	0.00	0.00	33	0.00	2.5	16.5	0.05	22
№400\2011	Котлета тушеная в томатном соусе	75/50	8.0	26.32	11.35	329.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.25
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства с сыром	60/30	10.56	0.54	38.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	615	27.72	28.56	63	637.32	172.15	0.10	33	0.00	2.5	17.45	0.07	71.23