

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Низовская СОШ»
Н. Ж. Иранилова
30 сентября 2024 г.



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для учащихся 5-11 классов МБОУ «Низовская СОШ»
на 2024-2025 учебный год**

Номер по сборнику 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	Мg	Р	Fe	Са
1 день (1 неделя)													
№54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	0,06	0,55	27,5	17	103	0,35	143
№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	173,90
№53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,00	45	0,00	3	0,02	2,4
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0,00	107,5	0,01	0,21	78	11	150	0,3	264
№54-7гн-2020 тип	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	0,00	1,0	15,6	34,0	131	1,0	144
	Фрукт	150	0,6	0,00	16,12	80	0,00	0,6	0,00	0,00	0,00	0,1	119,0
	Итого	620	24,04	39,77	68,04	691,83	0,07	1,81	166,16	62	381	1,77	846,3

2 день (1 неделя)

№ 54-4м-2020	Котлета (полуфабрикаг) из говядины в томатно-сметанным соусе	90\50	14.1	11.9	11.4	278,7	0.15	0.00	24	33	220	2	57
№90	Томатно-сметанный соус	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№ 54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19,8	139,4	0.12	10,2	23,8	28	84	1,03	39
ТПП	Хлеб пшеничный	40	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№690	Кофейный напиток со стуженным молоком	200	1,6	1,6	24,7	115,4	0.00	1,0	0.00	226,0	0,00	150,07,2	366,5
ТПП	Йогурт 2,5%	100	1	0.00	21	88.01	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.1	119.0
	Итого	660	33.29	30.53	121,32	771,95	0.27	32,81	0.06	9,12	11.7	15.6	163,55

3 день (1 неделя)

№	Овощи порционные (огурец)	50	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
№12	Куры, тушеные в томатно-сметанным соусе	75	27.75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	20,02	168,49	2,14	45,24	
№90	Томатно-сметанный соус	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
№54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233,7	0.21	0.00	19,2	120	181	4,04	15	
ТПП	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.64	39.36	188	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	
№943	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80								
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6.00	
	Итого	755	45,07	34,64	115,16	808,26	0,275	8,13	19,36	140,02	349,49	12,76	82,94	

4 день (1 неделя)

№54-6г-2020	Рис отварной	150	3.7	4,8	36,5	203,5	0.03	0.00	18,4	24	73	0,49	6,9
№54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.03	7,9	4.4	134,3	0.09	1,99	228	25	117	0,61	20
ТПП	Хлеб пшеничный	60	6.08	0.64	39.36	188	16	0.38	0.088	0.00	0.00	0.00	6.90
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14,00	28,00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6,00
	фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	630	21,61	13,34	110.38	633,80	16.12	2,37	228,088	49	190	1,5	39,8

5 день (1 неделя)

№ 54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,00	18,4	7,2	41	0,73	12
№54-4м-2020	Котлета (полуфабрикат) из говядины в томатно-сметанном соусе	70/50	14,1	11,9	11,4	278,7	0,15	0,00	0,24	33	220	2	57
№90	Соус томатно-сметанный	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,00	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТПП	Хлеб пшеничный	60	6,08	0,64	39,36	188	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90
№943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,00
674\2011	Фрукт	150	0,6	2,5	38,5	80	0,03	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	3,5
	Итого	680	27,95	25,19	143,36	782,82	0,24	0,025	18,7	40,2	261	3,13	85,4

6 день (2 неделя)

№54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0.12	0.57	41,5	33	222	0.86	157
№ 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	173.9 0
№53-19з-2020	Масло сливочное(п орциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,00	45	0,00	3	0,02	2,4
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	11	150,0 0	0,3	264
№54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4,3	12,4	106,7	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54
тпш	Йогурт2,5%	100	5.00	2.50	38.5	38.09	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	570	30,44	40,17	99,12	724,72	0.22	2,84	164,56	44	375	1,18	601,3 4

7 день (1 неделя)

№54-10р-2020	Рыба тушенная в томате с овощами (горбуша)	70	11,3	7,9	4,4	134,3	0.09	1,99	228	25	117	0.61	20
№54-11г-2020	Картофельн ое пюре	150	3.0	5,7	23,7	158,3	0.12	10	23	28	84	1,0	40
тп	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14,00	28,00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6.00
	Овощи порционные (огурец)	50	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	530	19,71	14,14	71,22	468,1	0.21	18,69	251	53	201	0,01	66

8 день (2 неделя)

№	Коглета (полуфабри кат) из говядины в томатно- сметанном соусе	70\50	15.93	21.67	5.44	285.63	0.00	0.05	0.03	0.68	0.00	0.07	19.12
№90	Соус томатно- сметанный	50	1,57	5,25	7,30	11,32	0,00	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
№54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчата я	150	8.3	6,3	36	233,7	0.21	0.00	19,2	120	181	4,04	15
тшп	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14,00	28,00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	6.00
674\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	680	31,16	33,76	16,12	868,13	0.21	0.165	19,23	120, 68	181	4,51	47,02

9 день (2 неделя)

№54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0.12	0.57	41,5	33	222	0.86	157
№ 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	173.90
№53-19з-2020	Масло сливочное(п орциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0,00	0,00	45	0,00	3	0,02	2,4
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	11	150,0 0	0,3	264
№54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4.6	4,3	12,4	106,7	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54
тип	Йогурт2,5%	100	5.00	2.50	38.5	38.09	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	570	30,44	40,17	99,12	724,72	0.22	2,84	164,56	44	375	1,18	601,34

10 день (2 неделя)

№54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	0,06	0,00	27	23	1,07	26
№1	Курица отварная	100	19.2	7.4	0,6	145.74	0.07	1,8	0.05	17,23	1,6	16,0
тп	Хлеб пшеничный с сыром	40/30	4.56	0.54	8.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	11	0,3	264
376/2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80.00	0.12	7.36	0.00	7.5	14.7	0.84
№943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14,00	28,00	0.00	0,00	0.00	0.00	0.40	6,00
	Итого	720	37,46	23,74	79,46	749,34	10,26	9,37	105,05	58,73	18,07	319,74