

Утверждаю.

31 августа 2023 г.

Директор школы: _____

И.И.И.
/Н.Г.Рогачева/



Примерное меню

горячих завтраков

для организации питания детей 5-9 классов в МБОУ «Нестеровская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю.

31 августа 2023 г.

Директор школы: _____

/Н.Г.Рогачева/

Примерное меню

горячих завтраков

для организации питания детей 5-9 классов в МБОУ «Нестеровская основная общеобразовательная школа»

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3-й день Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
309	Голень куриная с вермишелью	150/15				222,45	0,06075	0,105	0,039	1,045	136,86	112,17	26,37	1,26
ТК	Кисель концентрат	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Пряник													
	Итого					481,87								

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
-------------------	--------------------------	----------------	-------------------	--	--	-------------------------------	--------------	--	--	--	----------------------	--	--	--

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
6-й день Завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК	Поджарка из курицы	80	14,83	9,16	31,27	260	0,09	5,2	0,017	0,43	40	153	47	1,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПП	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье													
	Итого					667,71								

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

7-й день Завтрак														
45	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
ТК	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,6	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
229	Сосиска	50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье													
	Итого					548,89								

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование	Масса порции,г	Полезные вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества
-------------------	--------------------------	----------------	-------------------	-------------------------------	--------------	----------------------

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10-й день Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной	100					-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Итого					740.78								

Энергетическая и пищевая ценность рациона питания за декаду на 1 ребенка составляет 6106,54 ккал