Утверждаю.

31 августа 2024 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		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1-й день Завтрак														
ТК	Рис с подливой из курицы	50/125	14,83	9,16	31,72	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье													
	Итого		23,37	13,46	84,02	534,79								
№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2-й день Завтрак														
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
261/332	Печень говяжья, тушеная 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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		34.90	20,18	99,55	723,46								

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3-й день Завтрак														
309	Макароны с сыром	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 блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4-й день Завтрак														
ТК	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,6	-	0,18	1,37	60,95	16,34	0,53
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
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					712,18								

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5-й день Завтрак														
ТК	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,8	20,44	137,25	0,14	18,6	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ТК	Подлива из курицы	80	14,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
376	Кофейный напиток	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого					539.27								

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6-й день Завтрак														
ТК	Пюре картофельное	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК	Биточки-ежики	50	14,83	9,16	31,27	260	0,09	5,2	0,017	0,43	40	153	47	1,7
376	Кисель	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	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		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7-й день Завтрак														
ТК	Рис пропаренный	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,6	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
229	Филе грудки цыпленка в панировке	80	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
342	Чай с лимоном	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 блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8-й день Завтрак														
ТК	Картошка с тушенкой	230	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье													
	Итого					435.42								

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9-й день Завтрак														
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
294	Голень запеченная	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,16	2,92
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Печенье													
	Итого					722.17								

№ рец по сборнику	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10-й день Завтрак														
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, тушеная 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								