

МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.С.Алпатова

Наименование образовательной организации



Утверждаю
Директор МОУ Торбеевская основная
общеобразовательная школа имени
Героя Советского Союза
Н.С.Алпатова

З.В.Кузнецова

2024г.

Меню для учащихся МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.С.Алпатова на 10 дней на период сентябрь 2024-декабрь 2024 года

Завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день													
299	Каша пшеничная молочная	200	5	0	11,2	242	120,4	33,5	144,7	0,4	51,8	0,05	0,81
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
780	Булочка школьная	50	5,01	1,92	26,91	167	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	0	0
Итого:		500	10,54	1,92	47,98	470,6	149,23	65,17	214	3,41	51,89	2,18	0,81

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2 день													
340	Омлет	200	5,39	9,6	1,02	214	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5
3	Хлеб, сыр	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
692	Какао	250	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	0	0
	Итого:	500	14,97	18,57	41,52	496,1	312,36	41,25	294,4	3,51	59,06	0,14	125,61
3 день													
311	Каша гречневая с сахаром	200/5	6	10,85	42,9	238	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
3	Хлеб с маслом сливочным	30/15	4,11	19,26	17,46	288,55	0,08	1,05	0,28	0,03	1,04	17,8	48,5
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
	Итого:	500	10,64	30,11	70,23	588,15	146,11	49,82	180,88	2,76	55,84	19,99	49,48
4 день													
366	Запеканка творожная со сгущенкой	200/5	16,27	8,74	24,86	343	158,5	26,6	183,8	0,41	0,052	0,39	58,5
692	Какао	250	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	0	0
797	Печенье	45	0	2,8	2,5	38,2	181	0	1,2	0	0,04	0,4	25
	Итого:	500	20,05	12,21	53,36	506,3	472,8	52,16	296,1	2,41	0,112	0,79	83,5
5 день													
311	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
3	Хлеб, сыр	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
	Итого:	500	14,64	21,4	61,97	521,6	304,13	92,52	359,1	4,35	113,8	2,35	1,07
6 день													
333	Макаронны запеченные с сыром	250	6,76	11,43	21,61	216	48,92	11,14	85,2	1,07	0,05	0,33	79,9
-	Коктейль молочный	200	2,7	25,2	0,81	116	37	1,6	3,7	0,05	0,5	0,5	12
780	Булочка школьная	50	5,01	1,92	26,91	167	13,5	19,4	46,1	0,88	0,09	0	0
	Итого:	500	14,47	38,55	49,33	499	99,42	32,14	135	2	0,64	0,83	91,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
7 день													
314	Каша гречневая молочная	200	11	2,8	72	362	124,6	28,3	80,5	0,8	60,8	0,08	0,98
3	Хлеб,сыр	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
	Итого:	500	14,33	19,3	67,37	469,6	283,93	55,22	268,8	3,42	114	2,23	0,97
8 день													
315	Запеканка рисовая	200	4,75	4,25	25	276	64,64	29,1	133,3	0,96	0,06	0,16	0,01
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
797	Печенье	50	0	2,8	2,5	38,2	181	0	1,2	0	0,04	0,4	25
	Итого:	500	5,3	7,1	37,4	376	261,0	41,4	157,7	3,1	0,1	2,7	25,0
9 день													
340	Омлет	200	5,39	9,6	1,02	214	39,86	6,24	87,3	1,02	0,04	0,1	125,5
3	Хлеб,сыр	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	0,11
692	Какао	250	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	0	0
	Итого:	500	14,97	18,57	41,52	496,1	312,36	41,25	294,4	3,51	59,06	0,14	125,61
10 день													
314	Каша манная молочная	200	6	10,85	42,9	238	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
3	Хлеб с маслом сливочным	30/20	4,11	19,26	17,46	288,55	0,08	1,05	0,28	0,03	1,04	17,8	48,5
684	Чай с сахаром	250	0,53	0	9,87	61,6	15,33	12,27	23,2	2,13	0	2,13	0
	Итого:	500	10,64	30,11	70,23	588,15	146,11	49,82	180,88	2,76	55,84	19,99	49,48