

МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа

Наименование образовательной организации

Утверждаю

Директор МОУ Торбеевская основная
общеобразовательная школа

_____ З.В.Кузнецова
" ____ " _____ 2023г.

Меню для учащихся МОУ Торбеевская основная общеобразовательная школа на 10 дней на период январь 2024 -май 2024 года

Завтрак

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	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													
346	Омлет запеченный, зеленый горошек	200/50	5.39	9.6	1.02	214	39.8	6.24	87.3	11.02	125	0.04	0.01
692	Кофейный напиток	200	2.7	25.2	0.81	116	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12
96	Масло сливочное	20	1.1	9	6.8	115	63.7	18.3	78.5	0.3	25.4	0.03	0.48
4	Хлеб пшеничный	30	2.97	0.54	15.21	78.3	0.54	15	63.6	1.86	0.06	-	-
Итого:		500	12.16	44.34	23.84	523.3	141.04	41.14	266.4	13.68	150.96	0.57	12.49

№ 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													
300	Каша рисовая молочная с маслом	250	6	10.85	42.9	238	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.98
4	Бутерброт с колбасой	30/20	5.3	8.26	14.82	155	11.2	9.2	59.9	0.77	-	-	-
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Итого:	500	11.83	19.11	67.59	434.6	157.23	57.97	98.84	3.5	54.8	2.19	0.38
3 день													
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	235/20	16.27	8.74	24.86	343	158.5	26.6	183.8	0.41	0.052	0.39	58.5
3	Хлеб, сыр	30/15	5.8	8.3	14.5	157	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	0.11
686	Чай сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Итого:	500	22.6	17.04	49.23	541.6	313.03	48.32	303	3.03	59.052	2.56	58.61
4 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
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
788	Булочка школьная	100	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	Итого:	500	13.85	15.02	74.38	489.6	178.43	102.47	279.2	4.74	54.89	2.31	0.96
5 день													
333	Макароны 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
692	Кофейный напиток	200	2.7	25.2	0.81	116	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12
797	Печенье	50	7.1	6.4	70	362	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	500	16.56	43.03	92.42	694	85.92	12.74	122.2	1.57	0.55	0.83	91.9
6 день													
6	Бутерброды с колбасой	50/30	5.3	8.26	14.82	155	11.2	9.2	59.9	0.77	-	-	-
300	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	10.85	42.9	238	130.7	36.5	157.4	0.6	54.8	0.06	0.98
687	Чай с сахаром и лимоном	200/20	0.53	-	9.87	61.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Итого:	500	11.83	19.11	67.59	454.6	157.23	57.97	240.5	3.5	54.8	2.19	0.98

№ 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													
346	Омлет запеченный, зеленый горошек	200/50	5.39	9.6	1.02	214	39.8	6.24	87.3	11.02	125	0.04	0.01
96	Масло сливочное	20	1.1	9	6.8	115	63.7	18.3	78.5	0.3	25.4	0.03	0.48
4	Хлеб пшеничный	30	2.97	0.54	15.21	78.3	0.54	15	63.6	1.86	0.06	-	-
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Итого:	500	9.99	19.14	32.9	448.9	119.37	51.78	252.6	15.31	150.46	2.2	0.49
8 день													
333	Макароны запеченные с сыром	200	6.76	11.43	21.61	216	48.92	11.14	85.2	1.07	0.05	0.33	79.9
692	Кофейный напиток	200	2.7	25.2	0.81	116	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12
788	Булочка школьная	100	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	Итого:	500	14.5	38.6	49.3	477	99.4	32.1	138.3	2.0	0.2	0.8	91.9
9 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 с сыром	50/50	5.8	8.3	14.5	157	139.2	9.45	96	0.49	59	0.04	0.11
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
	Итого:	500	17.33	11.1	96.37	560.6	279.13	50.02	199.7	3.42	119.8	2.25	1.09
10 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
686	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	15.33	12.27	23.2	2.13	-	2.13	-
788	Булочка школьная	100	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	Итого:	500	13.85	15.02	74.38	489.6	178.43	102.47	279.2	4.74	54.89	2.31	0.96