

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: 12 лет и старше

№ 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	250/50	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:		550	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	300	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:	550	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	285/20	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:	550	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	150	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	Итого:	550	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	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
692	Кофейный напиток	200	2.7	25.2	0.81	116	37	1.6	37	0.5	0.5	0.5	12
797	Печенье	100	7.1	6.4	70	362	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	550	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	250	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:	550	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	250/50	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:	550	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	Макаронны 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	150	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	Итого:	550	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	250	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:	550	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	150	5.01	1.92	26.91	145	13.5	19.4	16.1	0.88	0.09	-	-
	Итого:	550	13.85	15.02	74.38	489.6	178.43	102.47	279.2	4.74	54.89	2.31	0.96