

Утверждаю :

Директор МБОУ «Приветненская ОШ»

Трофимович Л.А.

01.09.2024 г.



Примерное циклическое десятидневное меню

МБОУ «Приветненская ОШ» осенне-зимний период

категория :Льготная 12-18 лет (учащиеся 5-11 классов)

Завтрак

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
М Е Н Ю**

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
173	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	7.82	9.74	46.5	288.7	0.016	0.024	0.172	0.088	17.272	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30/20	7.4	12.45	14.84	185.86	0.063	0.06	0.54	0.75	204.24	0.075	9.68	104.6	0.877
386	ЗАВТРАК	Йогурт	150	0.3	0.06	15.3	61.5	0	0	4.2	0.12	4.65	0	1.26	0	0
338	ЗАВТРАК	Фрукт свежий	120	0.4	0.4	9.8	47.	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	28.66	22.25	76.64	536.06	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			588	28.66	22.25	76.64	536.06	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0,755
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
291	ЗАВТРАК	Плов из курицы	180	5.62	8.86	36.26	239.78	0.06	0.12	0.26	0.72	62.4	0.02	29.96	123.24	2.2
п/р	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.055	0.015	0	0.55	10	0	7	32.5	0
47	ЗАВТРАК	Салат из квашенной капусты	60	0.85	2.5	4.22	42.85	0.01	0	9.9	0.33	27.61	0	0	0	0
389	ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	10.47	11.8	75.28	441.13	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			590	10.47	11.8	75.28	441.13	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	0
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150/10	27.49	19.83	35.08	430.83	0.004	0.021	0.028	0.047	13.721	0	2.018	0	0
379	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
	ЗАВТРАК															
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	27.69	19.87	45.28	471.83	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	27.69	19.87	45.28	471.83	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	0
День: четверг Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
202	ЗАВТРАК	Макаранные изделия с маслом	180	7.8	7.16	49.18	289.44	0.012	0.004	0	0.132	1.688	0	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.	60.	0.01	0.1	0.03	0.28	11.1	0	1.4	2.8	0.02
47	ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1.8	5.09	9.69	92.93	0.03	0.05	44.88	0.66	53.46	0	0	0	0
п/р	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.055	0.015	0	0.55	10	0	7	32.5	0
297	ЗАВТРАК	Фрикадельки из птицы или кролика	100	8.1	7.22	7.86	127.1	0.064	0.08	0.872	0.872	30.712	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	21.57	19.89	106.33	686.97	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	21.57	19.89	106.33	686.97	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	0
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
131	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	3.42	6.56	21.72	153.32	0.08	0.06	10.96	0.5	22.14	0	0	0	0
119	ЗАВТРАК	Птица тушеная в томатном соусе	70/30	11.5	8.7	2.9	134.7	0.03	0.01	0.1	31.33	7.33	22	12.67	83	24
п/р	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117.5	0.055	0.015	0	0.55	10	0	7	32.5	0
270	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41.	0	0	2.8	0.08	3.1	0	0.84	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	18.92	15.7	59.42	446.52	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			615	18.92	15.7	59.42	446.52	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7	32,5	0
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
173	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	200	8.14	8.06	33.34	239.76	0.04	0.04	0.09	0.616	22.057	0	19.66	0	0
386	ЗАВТРАК	Йогурт	150	0.3	0.06	15.3	61.5	0	0	4.2	0.12	4.65	0	1.26	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	30/20	6.38	10.71	12.77	159.84	0.055	0.06	0.465	0.65	175.65	0.065	8.33	89.99	0.755

