

Утверждаю:

Директор

В.Ю. Панина

2025 г.



Примерное
десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 7- 11 лет
МОУ «Кипчаковская средняя школа»

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
Каша гречневая	150	679	2,60	4,10	12,10	103,10	0,26	0,13		14,0	4,0
Печень говяжья по-строгановски	90	690	4,40	7,20	5,90	186,90	6,36		25,61	20,40	5,10
Компот из сухофруктов	200	868	0,64	0,00	5,80	48,30	0,01	0,01	0,4	23,0	1,3
Салат из квашен .капусты	60	81	0,90	1,10	2,40	78,30	0,04	0,05	45,0	52,0	0,7
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,70	54,80	0,05	0,02		10,0	0,55
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,1	0,04		16,7	1,95
Фрукт свежий (апельсин)	100	393	0,90	0,20	10,30	43,00	0,04	0,03	60,0	34,0	0,30
Пирог с яблоком	70	188	3,20	3,20	16,70	96	0,18	0,16	0,2	82,0	1,4
	710		16,34	17,40	70,40	662,20	7,04	0,44	131,21	252,1	15,3

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 2											
Птица тушеная	80	301	5,80	7,90	4,70	151,20	0,09	0,05	13,60	15,20	0,80
Макароны отварные	150	688	1,30	2,30	11,50	112,00	0,09	0,03		11,00	0,90
Нарезка свежие огурцы, помидоры	60	15	0,90	0,20	3,50	19,20	0,04	0,05	3,84	23,40	0,70
Блинчики с молоком сгущенным	60	399	3,80	4,10	11,20	140,50	0,04	0,06	0,10	43,0	0,50
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,70	54,80	0,05	0,02		10,00	0,55
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,10	0,04		16,70	1,95
Фрукт свежий (груша)	100	396	0,40	0,30	7,46	47,00	0,02	0,03	5,0	19,0	2,30
Кисель	200	376	0,90	0,50	9,00	41,00	0,04		1,30	122,0	0,56
	690		16,90	16,90	64,56	617,50	0,47	0,28	23,84	260,30	8,26

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 3											
Салат из б/к капусты с морковью	60	43	1,30	0,90	4,50	7,20	0,04	0,05	45,00	52,0	0,70
Картофель отварной	180	692	2,00	4,20	16,50	157,40	0,12	0,4	19,40	33,00	0,90
Котлета мясная	80	282	6,20	5,40	7,80	207,40	0,08	0,13	0,12	11,20	2,16
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,70	54,80	0,05	0,02		10,00	0,55
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,10	0,04		16,70	1,95
Компот из сухофруктов	200	868	0,64	0,80	5,80	48,30	0,01	0,01	0,40	23,00	1,30
Кондитерское изделие (печенье)	40	18	2,00	3,00	8,30	114,00	0,04	0,029		10,23	1,04
Фрукт свежий (яблоко)	100	368	0,40	0,40	9,80	47,00	0,024	0,02	6,00	22,80	2,76
	700		16,34	16,30	69,90	687,90	0,454	0,689	73,35	168,73	10,38

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 4											
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70	486	4,40	5,90	3,80	108,20	0,20	0,07	9,20	24,00	1,60
Рис отварной со сливочным маслом	150	171	1,90	3,20	23,60	209,70	0,08	0,03		12,00	0,80
Винегрет овощной	60	45	3,20	3,00	11,30	98,00	0,11	0,03	8,20	16,80	0,70
Бутерброд с маслом с сыром	60	154	1,90	3	6	96,00	0,02	0,03	27,00	31,20	0,40
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,70	54,80	0,05	0,02		10,00	0,55
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,10	0,04		16,70	1,95
Чай с сахаром	200	943	0,30	0	3,50	43,00	0,02	0,08	0,60	64,00	0,20
Фрукт свежий (банан)	100	394	2,30	0,60	11,20	45,90	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	680		17,80	17,30	76,60	707,4	0,62	0,35	55,00	182,70	6,80

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 5

Макароны отварные	180	688	2,30	2,30	11,50	102,00	0,09	0,03		11,00	0,90
Гуляш из мяса птицы	90	311	4,60	5,90	9,80	198,20	0,04	0,06	3,70	19,60	0,90
Салат овощной	60	15	1,30	0,90	4,30	42,00	0,02	0,03	27,00	31,20	0,40
Какао с молоком	200	959	2,00	2,50	16,50	98,60	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Кондитерское изделие (вафли)	40	45	2,00	3,00	8,30	114,00	0,18	0,16	0,20	82,00	1,40
Фрукт свежий (киви)	100	338М	0,80	0,20	6,00	44,00	0,024	0,03	6,00	22,80	2,76
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,70	54,80	0,05	0,02		10,00	0,55
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,10	0,04		16,70	1,95
	710		16,80	16,40	73,60	705,40	0,514	0,40	37,26	222,22	9,99

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 6											
Котлета мясная	80	282	6,20	5,40	7,80	207,40	0,20	0,07	9,20	24,00	1,60
Каша гречневая	150	679	2,60	4,10	12,10	103,14	0,26	0,13		14,00	4,00
Салат из соленых огурцов с луком	60	17	0,40	3,80	9,70	60,30	0,02	0,04	6,50	11,40	1,40
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,70	54,80	0,05	0,02		10,00	0,55
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,10	0,04		16,70	1,95
Пирог с яблоком	70	188	3,20	3,20	16,70	96,00	0,18	0,16	0,20	82,00	1,40
Чай с сахаром и лимоном	200	393	0,20	0,40	2,40	41,00	0,02		0,00	12,00	0,80
Фрукт свежий (апельсин)	100	393	0,90	0,20	10,30	43,00	0,024	0,03	6,00	22,80	2,76
	700		17,30	18,70	76,20	657,44	0,594	0,036	21,90	178,90	10,46

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 7											
Картофель отварной	180	692	2,00	0,60	16,50	157,40	0,12	0,40	19,40	33,00	0,90
Рыба тушеная в томате с овощами	70	486	3,00	10,48	4,48	296,00	0,10	0,10	6,60	32,00	0,80
Салат овощной	60	98	1,30	0,90	4,30	42,00	0,04	0,05	45,00	52,00	0,70
Кофейный напиток	200	951	4,20	5,40	5,30	154,30				12,00	0,80
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,70	54,80	0,05	0,02		10,00	0,55
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,10	0,04		16,70	1,95
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	40	25	2,00	3,00	8,30	114,00	0,04	0,020		10,23	1,04
Фрукт свежий (груша)	100	396	0,40	0,30	7,46	47,00	0,024	0,003	6,00	22,80	2,76
	690		16,20	17,70	68,46	767,10	0,474	0,633	77,00	188,73	9,50

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 8											
Птица тушеная	80	301	5,80	7,90	4,70	151,20	0,03	0,04	36,10	41,6	0,60
Рис отварной со сливочным маслом	150	171	1,90	3,20	23,60	209,70	0,08	0,03		12,00	0,80
Салат из моркови с сахаром	60	38	2,90	1,30	4,90	41,00	0,04	0,05	3,80	23,40	0,70
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,70	54,80	0,10	0,04		17,50	1,95
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,05	0,02		10,00	0,55
Бутерброд с маслом с сыром	60	125	1,90	3,00	11,30	98,00	0,18	0,16	0,20	82,00	1,40
Чай с сахаром	200	943	0,30	0,00	3,50	43,00	0,01	0,03	0,36	28,92	1,13
Фрукт свежий (яблоко)	100	368	0,40	0,40	9,80	47,00	0,024	0,03	6,00	22,80	2,76
	690		17,00	17,40	75,00	696,50	0,514	0,40	46,46	238,22	9,89

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 9											
Бефстроганов из куриного филе	90	290	4,30	7,20	5,90	186,90	0,12	0,04		16,00	0,80
Макароны отварные	150	688	1,30	2,30	11,50	112,00	0,09	0,03		11,00	0,90
Кондитерское изделие (печенье)	40	18	2,00	3,00	8,30	114,00		0,10	0,20	272,40	0,70
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,702	54,80	0,10	0,04		17,50	1,95
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,05	0,02		10,00	0,55
Компот из сухофруктов	200	868	0,64	0,80	5,80	48,30				12,00	0,80
Винегрет овощной	60	45	3,20	3,00	11,30	98,00	0,10	0,10	9,60	20,00	1,00
Фрукт свежий (киви)	100	338М	0,80	0,20	6,00	44,00	0,024		6,00	22,80	2,76
	680		16,04	18,10	66,00	709,80	0,484	0,33	15,8	381,70	9,46

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мл			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

День 10											
Плов с мясом птицы	210	304	7,30	9,80	21,30	318,00	0,18	0,06		19,20	1,68
Салат овощной	60	98	1,30	0,90	4,30	42,00	0,11	0,03	8,20	16,80	0,70
Хлеб пшеничный	20	147	2,10	0,90	8,70	54,80	0,10	0,04		17,50	1,95
Хлеб ржаной	20	148	1,70	0,70	8,50	51,80	0,05	0,02		10,00	0,55
Кисель	200	376	0,90	0,50	9,00	41,00	0,02	0,08	0,60	64,00	0,20
Оладья с повидлом	80	499	2,00	4,00	7,50	119,00	0,02	0,03	27,00	31,20	0,40
Фрукт свежий(банан)	100	394	2,30	0,60	11,20	45,90	0,024	0,03	6,00	22,80	2,76
	690		17,60	17,40	70,50	672,50	0,504	0,29	41,8	181,50	8,24

