

УТВЕРЖДАЮ
Директора МБОУ «СШ №1»
г. Десногорска

Ю.В. Михеева
« 01 » сентября 2023 года



**Примерное 10-дневное меню горячих завтраков
столовой МБОУ «СШ №1» г. Десногорска
для обучающихся 5-11 классов
на 2023-2024 учебный год**

День 1

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Макаронны отварные с сыром	1/150	12,41	8,5	53,04	326,69	0,15	0,47	0,1	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45	
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
Бутерброд с маслом	1/50	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0,0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0	
Кондитерское изделие	1/40	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	2,1	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
Итого		37,92	17,71	167,55	941,71	0,44	6,24	6,83	8,47	567,4	639,13	177,28	22,48	

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 2

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша молочная	1/150/10	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5	
Кофе на молоке	1/200	1,2	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0,0	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06	
Бутерброд с сыром	1/50	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0,0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0	
Итого		29,32	31,45	104,81	560,26	0,56	4,27	0,06	14,35	405,82	499,04	104,83	4,53	

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 3

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности			Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Картофель туш. с курами	1/150	9,16	13,53	9,44	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Салат из свежей капусты	1/50	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
Компот из сух. фруктов	1/200	0,24	0,0	12,84	49,18	0,0	0,41	0,08	0,0	9,74	15,97	7,66	0,27
Хлеб йодированный	1/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0,0	0,0	0,0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого		16,48	29,76	85,52	573,99	0,18	19,92	0,37	4,38	106,14	178,04	65,64	4,73

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 4

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности			Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка твороженная	80/20	29,22	12,11	29,10	342,23	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
Какао на молоке	1/200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46
Батон нарезной пшеничный	1/30	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,0	0,0	0,0	14,8	87,2	26,0	1,1
Итого		44,56	39,9	74,26	597,04	0,45	4,82	0,1	8,67	389,05	647,37	109,12	4,88

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 5

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Котлета из курей бройлер	75,0	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
Пюре картофельное	100,0	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0	0	5,31	1,55	73,37	13,7	1,55	
Компот из суш плодов и ягод	200,0	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
Хлеб йодированный	40,0	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0,0	0,0	0,0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого		27,47	32,8	122,11	876,55	0,37	6,1	0,09	6,88	49,28	306,27	61,4	8,04	

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 6

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности			Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Макароны отварные с сыром	1/150	12,41	8,5	53,04	326,69	0,15	0,47	0,1	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
Бутерброд с маслом	1/50	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0,0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
Кондитерское изделие	1/40	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	2,1	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
Итого		37,92	17,71	167,55	941,71	0,44	6,24	6,83	8,47	567,4	639,13	177,28	22,48

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 7

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Каша молочная	1/150/10	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5	
Кофе на молоке	1/200	1,2	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0,0	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06	
Бутерброд с сыром	1/50	17,38	12,64	60,11	394,35	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74	
Итого		25,65	26,45	125,67	806,8	0,34	3,21	0,24	6,61	344,41	378,92	75,11	2,91	

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 8

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Плов с говядиной	1/150	14,14	11,7	13,97	214,34	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33	
Кисель	1/200	1,36	0,0	29,02	116,19	0,0	0,0	0,0	0,0	9,9	18,48	0,0	0,03	
Салат из свеклы	1/50	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55	
Хлеб йодированный	1/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0,0	0,0	0,0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого		27,42	44,57	75,48	556,55	0,47	12,99	0,56	11,93	74,77	114,38	94,66	6,81	

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 9

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Омлет натуральный	1/100	12,41	8,5	53,04	326,69	0,15	0,47	0,1	1,75	193,64	159,03	20,85	1,45	
Какао на молоке	1/200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,03	0,46	
Бутерброд с сыром	1/50	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,0	0,0	0,0	14,8	87,2	26,0	1,1	
Фрукт свежий	1/100	9,42	23,71	6,05	40,52	0,27	3,16	0,0	7,92	39,61	131,68	29,98	1,97	
Итого		27,75	36,29	98,2	581,5	0,51	4,59	0,11	9,82	337,76	467,42	89,86	4,98	

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 10

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины, мг				Минералы, мг			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Рыба припущенная	1/100	5,52	5,29	35,32	211,10	0,11	3,59	0,0	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
Пюре картофельное	1/100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,10	0,25	
Компот из плодов или ягод суш.	1/200	0,76	0,12	20,03	79,25	0,02	0,53	0,24	0,0	23,73	26,28	19,04	0,71	
Хлеб йодированный	1/40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0,0	0,0	0,0	8,4	37,92	11,28	0,93	
Итого		14,64	33,65	111,78	791,66	0,27	7,23	0,46	1,29	184,57	240,78	67,32	3,17	

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей