

УТВЕРЖДАЮ
Директора МБОУ «СШ №1»
г. Десногорска

Ю.В. Михеева
« 29 » февраля 2024 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	Выход,гр	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Макароны отварные с сыром	1/130/20	5,2	4,5	19,06	138,4	0,03	0,02	22,4	84,0	66,6	7,3	0,51
Чай с лимоном и сахаром	1/200	0,15	0	3,35	13,95	0,0	0,58	0,19	3,45	4,25	2,3	0,38
Масло сливочное порционно	1/20	1,0	72,0	1,0	661,0	0,0	0,0	450,0	24,0	30,0	0,0	0,2
Батон порционно	1/30	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Булка "Домашняя"	1/50	9,0	5,0	59,0	310,0	0,11	0,0	19,0	31,0	89,0	13,0	1,3

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 2

Наименование	Выход	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Каша молочная пшеница	1/150/10	4,15	5,05	18,8	137,45	0,09	0,27	20,8	71,5	93,0	24,5	0,66
Кофейный напиток с молоком	1/200	1,9	1,45	5,65	43	0,01	0,26	6,65	55,5	53,5	15,5	0,53
Батон порционно	1/30	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Сыр твердых сортов в нарезке	1/20	23,3	29,3	0	358,3	0,03	0,7	260,0	880,0	500,0	36,6	1,0
Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	5,0	16,0	11,0	9,0	2,2

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 3

Наименование	Выход	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Котлета из говядины	1/50	18,2	17,4	16,5	295,06	0,06	0,12	22,1	40,0	184,0	26,6	2,58
Пюре картофельное	1/100	2,13	3,4	13,2	92,9	0,08	6,8	15,8	26,0	56,0	18,6	0,68
Соус белый основной	1/30	2,7	3,8	4,4	62,5	0,01	0,67	14,5	8,2	9,5	2,3	0,3
Компот из изюма	1/200	0,2	0,05	9,2	37,9	0,01	0,0	0,36	7,0	11,0	3,65	0,27
Хлеб йодированный	1/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
Вафли	1/40	3,9	30,6	62,5	542,0	0,05	0,0	7,0	8,0	42,0	6,0	0,6

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 4

Наименование	Выход	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Омлет натуральный	1/100	8,4	12,0	2,2	150,3	0,04	0,2	122,0	73,3	135,3	11,3	1,4
Горошек зеленый консервированный	1/50	2,8	0,3	10,16	52,1	0,01	1,9	1,2	36,6	35,0	11,3	0,31
Масло сливочное порционно	1/20	1,0	72,0	1,0	661,0	0	0	450,0	24,0	30,0	0	0,2
Какао с молоком	1/200	2,3	1,8	6,3	50,2	0,02	0,34	8,65	71,5	65,0	17,0	0,54
Батон порционно	1/30	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Апельсин свежий	1/100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,0	8,0	34,0	23,0	13,0	0,3

Стоимость горячего завтрака 60-00

рублей

День 5

Наименование	Выход	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Печень говяжья по-строгановски	1/50/30	16,7	15,7	6,6	236,5	0,21	12,4	4726,2	38,7	276,2	17,5	5,7
Каша гречневая	1/100	2,4	3,2	24,3	135,6	0,02	0	12,26	4,6	48,6	16,0	0,3
Винегрет с растительным маслом	1/50	1,0	8,8	6,8	111,8	0,01	3,7	121,5	20,0	35,0	16,1	0,6
Компот из кураги	1/200	0,5	0,05	7,85	33,45	0,005	0,16	35,0	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб йодированный	1/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 6

Наименование	Выход	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Макароньы отварные с сыром	1/130/20	5,2	4,5	19,06	138,4	0,03	0,02	22,4	84,0	66,6	7,3	0,51
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	3,25	13,4	0	0,02	0,15	2,25	3,6	1,9	0,3
Масло сливочное порционно	1/20	1,0	72,0	1,0	661,0	0	0	450,0	24,0	30,0	0	0,2
Батон порционно	1/30	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Булка "Крендель с сахаром"	1/50	8,2	3,1	69,34	338,0	0,41	0,0	0,0	23,0	79,0	21,0	3,92

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 7

Наименование	Выход	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Каша молочная пшеничная	1/150/10	4,1	4,6	19,3	135,15	0,07	0,27	20,5	67,5	103	19,5	1,09
Кофейный напиток с молоком	1/200	1,9	1,45	5,65	43	0,01	0,26	6,65	55,5	53,5	15,5	0,53
Сыр твердых сортов в нарезке	1/20	23,3	29,3	0	358,3	0,03	0,7	260,0	880,0	500,0	36,6	1,0
Батон порционно	1/30	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Груша свежая	1/100	0,4	0,1	12,1	57,0	0,012	4,3	1,0	9,0	12,0	7,0	0,18

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 8

Наименование	Выход	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Плов из отварной говядины	1/150	7,65	7,35	19,3	174,15	0,03	0,36	131,0	10,0	96,5	22,0	1,1
Салат из свеклы отварной	1/50	1,3	4,5	7,6	76,0	0,01	3,8	1,13	31,6	36,6	18,3	1,16
Компот из сухофруктов	1/200	0,25	0,0	9,9	40,5	0	0,01	7,5	14,0	12,5	9,0	0,29
Хлеб йодированный	1/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 9

Наименование	Выход	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка творожная	1/100	19,8	7,13	14,4	200,8	0,04	0,19	34,06	149,3	194,0	21,3	0,57
Сгущенное молоко с сахаром	1/20	7,2	8,5	55,5	328,0	0,06	1,0	47,0	307,0	219,0	34,0	0,2
Какао с молоком	1/200	2,3	1,8	6,3	50,2	0,02	0,34	8,65	71,5	65,0	17,0	0,54
Масло сливочное порционно	1/20	1,0	72,0	1,0	661,0	0	0	450,0	24,0	30,0	0	0,2
Батон порционно	1/30	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,0	0,0	19,0	65,0	13,0	1,2
Банан свежий	1/100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	20,0	8,0	28,0	42,0	0,6

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей

День 10

Наименование	Выход	Пищевая ценность на 100 гр.			Эн.ц. Ккал	Витамины(В1,С-мг.,А-мкг.)			Минералы(мг.)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Котлета рыбная любительская	1/50	12,9	4,0	6,1	112,2	0,08	0,94	295,0	51,0	189,0	44,0	1,05
Каша гречневая	1/100	5,5	4,2	24,0	155,8	0,14	0	12,8	10,0	120,6	80,0	2,69
Соус белый основной	1/30	2,7	3,8	4,4	62,5	0,01	0,67	14,5	8,2	9,5	2,3	0,3
Кисель	1/200	0,0	0,0	7,0	26,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,02
Хлеб йодированный	1/40	7,1	1,24	51,2	219,0	0,36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,7
Печенье	1/40	7,5	13,2	63,5	417,0	0,08	0,0	11,0	29,0	90,0	20,0	2,1

Стоимость горячего завтрака 60-00 рублей