

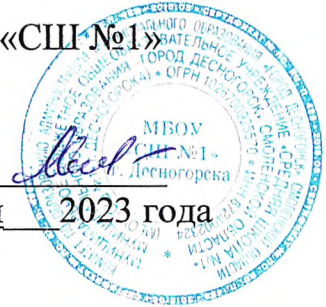
УТВЕРЖДАЮ

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
на 2023-2024 учебный год**

День 1

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Макаронны отварные с сыром	1/160/20	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7		126	100	11	0,77	
Чай с лимоном	1/200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,77	
Бутерброд с маслом	1/40/20	10,77	11,73	47,64	325,1	0,4	0,2	45		127,4	132	41	3,62	
Булка Домашняя	1/75	5,65	16,7	41,5	400	0,4	1,2	5		86	94	86	2,9	
Итого		24,62	35,23	124,44	960,7	0,85	2,6	84,08		346,3	334,5	142,6	8,06	

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей

День 2

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Каша молочная рисовая	1/200/10	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4		149	134	28	0,42	
Кофе на молоке	1/200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3		111	107	31	1,07	
Бутерброд с сыром	1/40/30	17,67	13,33	47,54	366,5	0,41	0,41	78		389	279	52	3,9	
Яблоко свежее	1/100	0,26	0,17	13,81	52	0,0	4,6	3		6	11	5	0,1	
Итого		27,03	21,8	101,35	689	0,49	6,14	120,7		655	531	116	5,49	

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей

День 3

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности			Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Котлета из говядины с соусом	1/75/30	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6		30	138	20	1,94
Пюре картофельное	1/120	2,4	0,4	18,7	88,2	0,12	10,2	23,8		39	84	28	1,03
Напиток из сока	1/200	1,3	0,0	25	105,2	0,0	0,41	0,08		9,74	15,97	7,66	0,27
Хлеб Йодированный	1/50	8,5	3,30	48,3	259	0,4	0,4	0,0		73	125	40	2,8
Вафли	1/40	3,9	30,6	62,5	542	0,05	0	7		8	42	5	0,6
Итого		29,8	47,4	166,9	1215,7	0,62	11,1	47,48		121,13	404,97	100,66	6,64

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей

День 4

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности			Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Омлет натуральный	1/150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183		110	203	17	2,1
Какао на молоке	1/200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3		143	130	34	1,09
Батон пшеничный	1/40	10,67	4,53	47,54	259	0,4	0,2	0,0		125	129	41	3,6
Горошек консервированный	1/50	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,4	18		11	32	11	0,37
Апельсин свежий	1/110	0,94	0,12	11,75	47	0,1	53,2	11		40	14	10	0,1
Итого		30,61	26,35	78,69	654	0,65	56,78	229,3		429	508	113	7,26

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей

День 5

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Печень тушенная в соусе	1/80/30	13,4	12,6	5,3	189,2	0,17	9,93	3781		31	221	14	4,59	
Каша перловая	1/120	5,9	7	40,6	249,5	0,06	0	27		26	190	23	1,07	
Компот из кураги	1/200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70		28	25	18	0,58	
Хлеб йодированный	1/50	8,5	3,30	48,3	259	0,4	0,4	0,0		73	125	40	2,8	
Салат из свежей капусты	1/50	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	122		40	30	15	0,56	
Итого		30,4	29,1	116,1	850,3	0,66	45,45	4000		198	591	110	9,6	

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей

День 6

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Макаронны отварные с сыром	1/160/20	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7		126	100	11	0,77	
Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,5	26,8	0,01	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,73	
Бутерброд с маслом	1/40/20	10,77	11,73	47,64	325,1	0,4	0,2	45		127,4	132	41	3,62	
Булка Крендель с сахаром	1/75	6,9	5	50	271	0,11	0	19		31	89	13	1,3	
Итого		25,77	23,53	132,74	830,6	0,57	0,28	98		288,9	328,2	68,8	6,42	

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей

День 7

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Каша молочная пшеничная	1/200/10	8,2	9,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41		135	206	39	2,19	
Кофе на молоке	1/200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3		111	107	31	1,07	
Бутерброд с сыром	1/40/20	17,67	13,33	47,54	366,5	0,41	0,41	78		389	279	52	3,9	
Груша свежая	1/100	0,36	0,14	15,23	57	0	4,3	1		9	12	7	0,2	
Итого		30,03	25,57	112,67	779,8	0,58	5,78	133,3		644	604	129	7,36	

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей

День 8

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Плов с говядиной	1/200	15,3	14,7	38,6	348,3	0,07	0,72	262		20	193	44	2,2	
Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0,0	19,8	81	0,0	0,02	15		50	4,3	2,1	0,09	
Салат из свеклы	1/50	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68		19	22	11	0,7	
Хлеб йодированный	1/50	8,5	3,3	48,3	259	0,4	0,4	0		73	125	40	2,8	
Итого		25,1	20,7	111,3	733,9	0,48	3,42	277,68		162	344,3	97,1	5,79	

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей

День 9

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/150/20	29,7	10,7	21,7	301,2	0,06	0,29	51,1		224	291	32	0,86	
Какао на молоке	1/200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3		143	130	34	1,09	
Батон пшеничный	1/40	10,67	4,53	47,54	259	0,4	0,2	0,0		125	129	41	3,6	
Банан свежий	1/120	1,09	0,33	22	89	0	8,7	3		5	22	27	0,3	
Итого		46,06	19,16	82,17	749,6	0,5	9,87	71,4		497	572	134	5,85	

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей

День 10

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые ценности				Эн.ц калл	Витамины				Минералы			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Котлета рыбная с соусом	1/75/30	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295		51	189	44	1,05	
Каша гречневая	1/120	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2		15	181	120	4,04	
Кисель	1/200	0,1	0	14,6	55,2	0,002	0,7	2		4,9	4,3	0,8	0,1	
Хлеб йодированный	1/50	8,5	3,30	48,30	259	0,4	0,4	0		73	125	40	2,8	
Печенье	1/40	7,5	9,8	71,4	417	0,08	0	11		29	90	20	2,1	
Итого		37,3	23,4	176,4	1077,1	0,772	2,04	327,2		172,9	589,3	224,8	10,09	

Стоимость горячего завтрака 70-10 рублей