

Утверждено директором МБОУ «Малотавринская СОШ»
_____Иванова Л.А

Примерное рекомендуемое 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для образовательной организации , возрастная категория с 7 лет и старше

(ЗАВТРАК)

2024 г.

МЕНЮ

День: первый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
234	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,06	1,53
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
69	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		12,76	15,21	74,99	488,40	297,65	66,47	265,39	4,15	42,60	0,17	0,06	16,40

МЕНЮ

День:второй

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
227	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	6,60	31,20	209,00	137	20,4	122	0,46	40,2	0,52	0,08	1,38
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		14,68	16,42	75,59	509,40	341	60,9	281	4,45	40,2	0,52	0,09	16

МЕНЮ

День: третий

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
233	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,00	6,80	28,60	199,60	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,09	18,08	75,12	528,00	375	80,6	344	4,12	37	0	0,16	14,9

МЕНЮ

День: четвертый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: учащиеся корр. классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		12,68	14,70	67,96	454,00	268,8	61,2	258	14,3	37	0,5	0,1	15,2

МЕНЮ

День: пятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр. классов с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Обед														
141	Суп молочный с лапшой	250	7,15	6,30	23,60	179,80	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день		17,24	17,58	70,12	508,20	466,5	68,63	366,2	3,82	48,3	0,3	0,13	15,7

МЕНЮ

День:шестой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак													
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110	221	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,96	16,01	74,39	480,40	265,85	145	334	7,38	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

День: восьмой

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.классов с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
141	Суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	20,55	163,00	202	29	173	0,22	44,5	0,08	0,08	1,15
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		16,95	18,13	76,61	538,40	466,14	65,33	390,33	3,81	44,52	0,08	0,11	15,7

МЕНЮ

День: девятый

Возрастная категория: учащиеся корр.классов с 7 и старш

Рацион: завтрак

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак														
213	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	8,80	7,60	32,00	231,60	116	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за прием		15,96	16,01	74,39	506,00	266	145,07	334,19	7,38	0,44	0	0,19	14,9

МЕНЮ

День:десятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся корр.классов с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
Обед														
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	Итого за день		12,70	13,21	57,16	398,00	277,5	56,1	311,6	3,27	0,01	0	0,02	1,05