

Утверждаю:

Директор МБОУ  
«Лебяжинская ООШ»

Л.Н. Васильева

" 07 сентября 2022 г.



Примерное десятидневное меню школьных завтраков для обучающихся 5-9 классов

1 неделя

МБОУ «Лебяжинская ООШ»

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ реп.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- каротины	В1	С
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
491	Чахохбили	100	6	6,08	5,12	158	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,19	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,72</b>	<b>23,726</b>	<b>56,58</b>	<b>605</b>	<b>50,98</b>	<b>42,7</b>	<b>144,44</b>	<b>2,748</b>	<b>37,409</b>	<b>72,038</b>	<b>0,164</b>	<b>2,672</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротины	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe				
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	225	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
686	Чай с сахаром	200	0,19	0,006	12,38	52	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,42</b>	<b>21,496</b>	<b>64,5</b>	<b>609</b>	<b>118,18</b>	<b>44,32</b>	<b>191,82</b>	<b>3,838</b>	<b>36,02</b>	<b>18,144</b>	<b>0,157</b>	<b>3,304</b>

День: среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротины	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe				
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
451	Шницели из говядины с соусом	100	16,3	12,93	4,91	207	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
534	Капуста свежая тушеная	180	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,19</b>	<b>30,85</b>	<b>57,36</b>	<b>548</b>	<b>111,47</b>	<b>56,54</b>	<b>151,42</b>	<b>2,195</b>	<b>9,06</b>	<b>220,538</b>	<b>0,655</b>	<b>6,4</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротины	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe				
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
517	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,48	4,32	4,48	222	400	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,2	8,03	21,64	179	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
700	Напиток из ягод	200	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,8</b>	<b>16,05</b>	<b>75,89</b>	<b>600</b>	<b>582</b>	<b>57,4</b>	<b>301,3</b>	<b>2,14</b>	<b>56,42</b>	<b>378,02</b>	<b>0,233</b>	<b>5,744</b>

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротины	В1	С
							Са	Mg	P	Fe				
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	510	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
469	Фрикадельки мясные с соусом	100	12,95	10,35	3,05	218	22,47	17,75	98	0,822	11,4	70,96	0,06	
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
686	Чай с сахаром	200	0,19	0,006	12,38	52	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,44</b>	<b>27,69</b>	<b>63,74</b>	<b>596</b>	<b>94,47</b>	<b>53,49</b>	<b>276,6</b>	<b>3,752</b>	<b>11,459</b>	<b>70,998</b>	<b>0,4</b>	<b>0,36</b>

2 неделя

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротины	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe				
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
301	Птица тушеная в соусе	100	13,9	15,5	13,8	184	19,5	17,94	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,2	8,03	21,64	179	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
686	Чай с сахаром	200	0,19	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,72</b>	<b>32,026</b>	<b>62,7</b>	<b>565</b>	<b>84,88</b>	<b>58,264</b>	<b>212,5</b>	<b>3,078</b>	<b>16,939</b>	<b>67,538</b>	<b>0,249</b>	<b>8,14</b>

День: вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротины	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe				
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
451	Котлеты из говядины с соусом	100	15,54	10,12	34,59	158	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,05	0,045	9	4,5		0,58
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,73</b>	<b>21,15</b>	<b>90,97</b>	<b>531</b>	<b>174,8</b>	<b>60,1</b>	<b>286,25</b>	<b>4,535</b>	<b>9,019</b>	<b>148,514</b>	<b>0,523</b>	<b>0,764</b>

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротины	B1	C
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	225	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
534	Капуста свежая тушеная	180	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	112	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,33</b>	<b>27,94</b>	<b>90,35</b>	<b>596</b>	<b>153,01</b>	<b>82,04</b>	<b>220,1</b>	<b>5,93</b>	<b>0,1</b>	<b>3,409</b>	<b>0,171</b>	<b>32,45</b>



День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)				А	В-каротины	В1	С
							Ca	Mg	P	Fe				
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
369	Палочки рыбные	100	12,24	8,59	7	185	26,4	21,6	116	0,56	0,007		0,8	
512	Рис, припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	221	22,5	15	51	0,6			0,03	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,65</b>	<b>20,32</b>	<b>68,2</b>	<b>569</b>	<b>141,3</b>	<b>50,2</b>	<b>233,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,026</b>	<b>0,014</b>	<b>0,873</b>	<b>0,024</b>

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		(мг)							
							Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротины	B1	C
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	16,47	21,27	34,86	277	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
523	Овощи отварные	60	0,35	0,026	1,84	41,85	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
700	Напиток из ягод	200	0,09		22,41	88	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,34</b>	<b>29,79</b>	<b>73,99</b>	<b>553</b>	<b>67,58</b>	<b>63,014</b>	<b>240,54</b>	<b>4,79</b>	<b>0,059</b>	<b>313,778</b>	<b>0,22</b>	<b>13,37</b>