

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ «Карбызинская
 СОШ»
 Муромцевского
 муниципального района
 Омской области
 _____ А.А. Знайдюк
 «30» августа 2024г.

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
 для учащихся 5-10 классов на 2024-2025 учебный год**

Номер по сборнику у рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1 день (1 неделя)														
№181\2011	Каша молочная с маслом	250	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\20	Какао с	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	152.94

11	молоком													
674\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80								
	Итого	670	19.91	19.18	93,45	631,3	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
2 день (1 неделя)														
№ 107\2011	Тефтели мясные тушённые в томатно- сметанном соусе	100\50	18.83	19.34	15,83	250.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№312\2011	Картофельное пюре на молоке с маслом	150\10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
тпш	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№130\2011	Кофейный напиток с/с	200	4.58	5.04	21.5	145.34	0.12	7.36	0.00	0.02	7.5	11.7	14.7	0.84
тпш	Йогурт 2.5%	100	5.0	2.5	38.5	37	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	119.0
	Итого	670	27.73	26.07	102.05	599.27	0.27	32.81	0.06	2.2	9.12	11.7	14.9	163.55
3 день (1 неделя)														
70\2011	Овощи порционные	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8

	пшеничный промышленн ого производств а													
№376\20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	590	29,07	24,03	94,34	547,6	0.07	1.29	0.05	7.964	0.96	0.00	0.08	38.19
5 день (1 неделя)														
№331\20 11	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.07	4.14	43.45	224.68	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
№101\20 11	Котлета с говядиной тушеная в томатном соусе	100\50	11,46	16.32	15.35	220,3	0.00	0.36	0.00	2.57	0.97	0.00	0.10	7.85
ТПП	Хлеб пшеничный промышленн ого производств а	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	590	22,29	21	96.99	622,07	0.10	0.46	0.03	3.78	1.3	0.00	0.13	33.12
6 день (2 неделя)														

№181\2011	Каша молочная с маслом	250	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54
ТПП	Йогурт 2,5%	100	5.0	2.5	38.5	37	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	620	24.31	21.68	115.83	588.3	0.09	2.06	0.15	152.9	0.49	0.00	0.05	181.23
7 день (2 неделя)														
№123\2011	Рыба красная запеченная в соусе (филе)	110 (60\50)	14.05.	12.77	4.63	190.09	0.00	0.00	0.03	2.58	0.97	0.00	0.10	18.66
№312\2011	Картофельное пюре на молоке с маслом	180\10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	0.00
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
52\2011	Овощи	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

	порционные (огурец)													
	Итого	630	23.38	23.57	64.53	571.17	0.15	31.5	0.06	2.7	1.91	0	0.20	18.66
8 день (2 неделя)														
№ 107\2011	Тефтели мясные тушённые в томат. сметан ном соусе	100\50	14.83	18.34	3.14	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№509\20 11	Гречка отварная с маслом	180\10	7.63	5.19	40.85	230.45	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
ТПП	Хлеб пшеничный промышленн ого производств а	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
674\2011	Фрукт	150	0.6	0.00	16.12	80								
	Итого	750	28.47	24.07	99.26	738.94	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88
9 день (2 неделя)														
№181\20 11	Каша молочная с маслом	250	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№ 3\2011	Бутерброд с маслом и	30\10\3 0	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90

	сыром													
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	152.9	0.00	0.00	0.00	0.54
ТПП	Йогурт 2,5%	100	5.0	2.5	38.5	37	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.5
	Итого	620	24.31	21.68	115.83	588.3	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34
10 день (2 неделя)														
№107\2011	Тефтели мясные тушённые в томат. сметанном соусе	100\50	14.83	18.34	3.14	242.50	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№331\2011	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.07	4.14	43.45	224.68	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства с сыром	60/30	10.56	0.54	38.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Фрукт	150	0,6	0	15									
	Итого	640	34.86	18.48	96,29	545,59	0,06	0.10	0	0,05	0	0.95	0.02	196,05
	В среднем	642	28,1	25,3	96,7	610,6	0,99	85,6	0,7	183,2	25,6	19,2	17,7	993,4

