

Утверждено

Директор МБОУ Гнездовской СШ

Ю. А. Мужецака

08 2023г



## Примерное десятидневное меню для организации горячего питания

обучающихся 5-11 классов

МБОУ Гнездовской СШ

5-11кл./Завтрак/1

№ рецептур	Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Р	В2	Са	Р	К	Se	Mg	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Р	В2	Са	Р
			<b>Завтрак:</b>																								
123270	Шницель.	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11								
56	Каши гречневая рассыпчатая	180	8,02	5,53	50,19	290,79	0	0	0	0	0	0	16,64	208,5	0	0	0	91,7	4,43								
389	Сок.	200	0	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	0	150	150	0	100	0	3	0,2								
5,31	Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0								
			<b>Итого за завтрак:</b>																								
		525	16,17	10,4	71,36	639,81	0,22	5,79	12,6	0	0,6	0,09	204,53	531,21	0,02	169,78	0	116,19	5,74								
			<b>Минеральные вещества</b>																								
№ рецептур	День 2 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										
			<b>Завтрак:</b>																								
311	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93								
21	Рис отварной	180	0,1	0,1	9,13	215	0	0	0,3	0	0	0,01	2,4	1	0	24	0	0	1								
382	Квас из молока	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	-	0	0	133,33	-	0	-	0	25,56	2								
5,31	Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0								
			<b>Итого за завтрак:</b>																								
		510	20,04	11,35	38,92	579,34	0,19	3,43	75	0	0,6	0,09	157,26	250	0,03	404,78	0	52,27	3,93								
			<b>Минеральные вещества</b>																								
№ рецептур	День 3 Наименование блюда. 1 неделя. 12-18 лет.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										
			<b>Завтрак:</b>																								
268	Биточки	90	8,27	10,02	8,79	131	0,04	0,18	12,5	-	0	0,09	28,56	99,71	0	-	-	29,47	1,45								
54-10-2020	Картофель отв. в молоке.	200	4,4	5,4	30,9	210	0,05	6,8	6,8	0	0	0,14	71	125	0,03	833	0	39	1,4								
376	Чай с сахаром.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0,1	0	100,69	20	0	0	0	4,4	0								
5,31	Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0								
			<b>Итого за завтрак:</b>																								
		535	16,78	16	47,84	542,7	0,04	0,18	12,5	0	0	0,33	28,56	99,71	0,03	833	0	29,47	1,45								
			<b>Минеральные вещества</b>																								
№ рецептур	День 4 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										
			<b>Завтрак:</b>																								
311	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93								
295	Макаронные изделия отварные.	180	1,5	2,96	21,63	193,48	0	0	0	0	0	0	5,63	0	0	0	0	1,61	0,51								
288	Кофейный напиток с молоком	200	1,44	1,49	28,94	126,9	0,03	1,28	0	0	0	0	123	-	-	-	0	59	0,1								
5,31	Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0								
			<b>Итого за завтрак:</b>																								
		525	19,1	15,03	54,36	559,61	0,2	3,38	74,7	0	0,6	0,08	150,16	176	0,01	311	0	87,32	1,54								
			<b>Минеральные вещества</b>																								
№ рецептур	День 5 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 1 неделя.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										
			<b>Завтрак:</b>																								
			<b>Итого за завтрак:</b>																								
		525	19,1	15,03	54,36	559,61	0,2	3,38	74,7	0	0,6	0,08	150,16	176	0,01	311	0	87,32	1,54								
			<b>Минеральные вещества</b>																								

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	В12	В6	В9	В12	В1	С	А	Е	В2	В12	В6	В9	В12	В1	С	А	Е	В2	В12	В6	В9
259	Завтрак: Жаркое по-домашнему.	250	12,3	29,5	16,58	383	-	6,76	0	0	-	0	28,69	-	-	-	42,84	3,02														
376	Чай с сахаром.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	100,69	20	0	0	4,4	0														
5,31	Хлеб пшеничный.	50	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0,6	0	0	13	73	0,02	69,78	15	0														
	Итого за завтрак:	500	16,41	30,08	24,73	508,7	0,13	17,76	0	0	0,6	0,1	142,38	93	0,02	69,78	0	3,02														
№ рецептур	День 6 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества														
	Завтрак:		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	В12 <td>В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	В6 <td>В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td></td>	В9 <td>В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td></td>	В12 <td>В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td></td>	В1 <td>С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td></td>	С <td>А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td></td>	А <td>Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td>	Е <td>В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td>	В2 <td>В12 <td>В6 <td>В9 </td></td></td>	В12 <td>В6 <td>В9 </td></td>	В6 <td>В9 </td>	В9
311	Гуляш из мяса птицы	100	12,21	10,08	3,14	141,73	0,05	2,1	74,7	0	0	0,08	8,53	176	0,01	311	0	11,71	0,93													
56	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,02	5,53	50,19	290,79	0	0	0	0	0	0	16,64	208,5	0	0	91,7	4,43														
389	Сок	200	0	0	10,3	84,8	0,06	5,69	0,1	0	0	0	150	150	0	100	3	0,2														
5,31	Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0,6	0	0	13	73	0,02	69,78	15	0														
	Итого за завтрак:	525	24,18	16,11	64,28	614,82	0,23	7,79	74,8	0	0,6	0,08	188,17	607,5	0,03	480,78	0	121,41	5,56													
№ рецептур	День 7 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества														
	Завтрак:		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td>	В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td>	В12	В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td></td>	В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td>	В12	В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 </td>	В9
268	Шницель.	100	0	10	5	160,23	0,07	1,3	0	0	0,9	0,02	167	89	0,001	4	0	0	1,73													
168	Каша "Дружба".	200	7,4	7,5	11	212,38	0	1,3	0	0	0,5	0	133	21	0	230	0	2,1	0,45													
376	Чай с сахаром.	200	0,16	0,08	7,5	28,2	0,01	11	0	0	0	0,1	100,69	20	0	0	4,4	0														
5,31	Хлеб пшеничный.	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0,6	0	0	13	73	0,02	69,78	15	0														
	Итого за завтрак:	545	11,51	18,08	24,15	498,31	0,2	13,6	0	0	2	0,12	413,69	203	0,021	303,78	0	40,4	2,18													
№ рецептур	День 8 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества														
	Завтрак:		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td>	В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td>	В12	В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td></td>	В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td>	В12	В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 </td>	В9
1788	Запеканка из творога с молоком сладкими	250	15,49	13,26	30,7	204	0	0,35	0	0	0	0	226,61	0	0	0	10,95	0,61														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	0	0	158,67	-	-	-	29,33	2,4														
5,31	Хлеб пшеничный.	50	3,95	0,5	0,65	117	0,12	0	0	0,6	0	0	13	73	0,02	69,78	15	0														
	Итого за завтрак:	500	23,04	16,43	60,55	476,2	0,15	1,82	0	0	0,6	0	398,28	73	0,02	69,78	0	55,28	3,01													
№ рецептур	День 9 Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества														
	Завтрак:		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td></td>	В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td></td></td>	В12	В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td></td>	В9 <td>В12</td> <td>В1</td> <td>С</td> <td>А</td> <td>Е</td> <td>В2</td> <td>В12</td> <td>В6 <td>В9 </td></td>	В12	В1	С	А	Е	В2	В12	В6 <td>В9 </td>	В9
15	сыр	40	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	-	0	0	176	100	0,003	-	7	0,2														
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	210	14,27	22,16	2,65	267,93	0,124	0,31	389,05	0	0	0,62	123,57	270,63	0	238,42	0	19,34	3,16													

№ рецептур	Наименование блюда Возраст 12-18 лет. 2 недели.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Р	Г	К	Se	Mg	Fe							
474	Напиток вишневый	200	0,1	0,02	17,26	70,08	0	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,92	0	0	50	0	3,12	0,1
5.31	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	0	0	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0	44,46	3,46		
	Итого за завтрак:	500	22,96	28,58	20,56	507,17	0,254	2,25	441,05	0	0,6	0,62	317,49	443,63	0,023	358,2	0	44,46	3,46							
123270	Биточки	100	4,2	4,37	10,22	166,72	0,04	0,1	12,5	-	0	0,09	24,89	99,71	0	-	-	6,49	1,11							
295	Макаронные изделия отварные.	180	1,5	2,96	21,63	193,48	0	0	0	0	0	0	5,63	0	0	0	1,61	0,51								
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	-	0	0	133,33	-	0	-	0	25,56	2							
5.31	Хлеб пшеничный	45	3,95	0,5	0,65	97,5	0,12	0	0	0	0,6	0	13	73	0,02	69,78	0	15	0							
	Итого за завтрак:	525	13,43	8,5	58,5	582,81	0,18	1,43	12,5	0	0,6	0,09	176,85	172,71	0,02	0	0	48,66	3,62							