

Утверждаю
Директор МБОУ «Кузьминская средняя школа»
М.М. Фроленкова
Средняя школа № 02
02 сентября 2024 г



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(горячие завтраки)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 классов

1 День: **Понедельник**

Неделя: Первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177	5,7	0	0,45	0
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
379	Кофейный напиток	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		10,87	21,82	77,1	547,7	164,18	30,2	1,8	1,42

2 День: **Вторник**

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
268	Котлета	100	11	11	10	180,75	33,24	14,47	5	8,45
312	Шюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	49,3	37	1,35	24,21
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		16,44	17,05	63,54	473,55	115,54	64,87	7,48	32,81

3 День: **Среда**

Неделя: Первая

Сезон: зосенне-зи имний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
268	Коллета	100	11	11	10	180,75	33,24	14,47	5	8,45
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
342	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	0,95	0,9
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		20,21	19,21	92,53	624,41	82,28	87,93	9,75	9,47

4 День: **Четверг**

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11-17 лет

Сезон:осенне-зимний

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	0,64	1,14
382	Какао с молоком	200/20	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		15,87	25,12	70,19	569,96	386,95	67,72	2,34	2,85

5 День: **Пятница**

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	544	40,61	60,68	2,1	7,35
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		18,67	37,91	63,56	672,1	73,61	74,08	3,23	7,5

Итого за неделю:

#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

6 День: **Понедельник**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
45	Салат из свежей капусты белокачанной	100	1,3	3	6,46	60,4	24,97	15,09	0,47	17
948	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0,03	1
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
77	Рагу из овощей	200	6,11	6,68	27,36	194	11,26	96,04	3,23	0
	Итого за день:		12,02	24,75	72,86	643,5	69,13	127,33	4,95	18,12

7 День: **Вторник**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
-------	--------------------	-------	---	---	---	-----	----	----	----	---

168	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,67 Р	5	32,55	200,00	15,50	0	1,34	0
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
	Итого за день:		10,35	20,37	76,61	530,1	59,3	17,6	2,84	0,15

8 День: **Среда**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
121	Суп молочный гречневый	250	3,71	4,46	7,68	89	159,5	17,68	0,15	1,83
379	Кофейный напиток	200/20	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		11,49	22,21	52,69	459,7	317,98	47,88	1,5	3,25

9 День: **Четверг**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
268	Котлета	100	11	11	10	180,75	33,24	14,47	5	8,45
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	49,3	37	1,35	24,21
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		16,44	17,05	63,54	473,55	115,54	64,87	7,48	32,81
	Итого за день:		32,88	34,1	127,08	947,1	231,08	129,74	14,96	65,62

