

Администрация Савинского муниципального района Ивановской области.
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Горячевская средняя школа
155723, Ивановская область, Савинский район, д. Горячево, ул. Бреховская, д.15
Тел. 8 (49356) 9-43-25



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Горячевской СШ
Т.Е.Аронова

Приказ от 30.08.2024 г.
№ 77

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 5-11 классов
(ЗАВТРАКИ)

Период :осенне -зимний

		Возрастная категория с 5-11 класс												
№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
День 1				25,10	19,43	113,13	816	0,25	0,22	1,30	319,63	63,04	2,95	283,79
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
3	№311, т№4, с.246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	200/10	14,00	11,12	48,16	329	0,18	0,12	0,88	102,20	40,23	1,19	179,31
4	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				24,47	26,65	63,67	598	0,26	0,25	11,57	223,30	56,00	7,45	387,25
1	263	Омлет натуральный со сливочным маслом	150/10	11,78	13,59	4,82	187	0,06	0,08	0,27	55,00	21,60	6,48	140,00
2	прил. 1	Чай с сахаром	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
3		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5														
6														
День 3				23,47	17,99	104,93	745	0,28	0,27	5,53	138,91	69,12	5,06	1040,65
1	№16	Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№39	Котлета	90	14,30	7,10	14,40	189	0,00	0,00	0,10	22,80	9,00	0,70	78,00
3	№332,516	картофельное со сливочным	200	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
4	№638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45

Завтрак

5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		День 4		31,90	21,73	63,24	837	0,13	0,39	1,67	438,06	52,34	1,68	328,83
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№97	Сыр Российский	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
3	№366	Запеканка из творога со стущеным молоком	200/20	13,00	7,30	16,52	366	0,06	0,22	0,37	117,56	19,93	0,68	103,15
4	прил. 1	Чай с сахаром	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
		День 5		0,40	552,40	21,40	51	89,10	0,26	15,13	115,00	67,24	3,75	900,44
1	732,733	Оладьи со стущеным молоком	200		394,00	9,00	6	57,00	0,02	-	8,49	8,02	0,80	36,04
2	639	Компот из сухофруктов	200		87,00	0,00	0	27,00	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3		Хлеб пшеничный	50		71,00	2,00	0	15,00	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
4		яблоко	100	0,40	0,40	10,40	45	0,10	0,00	10,00	36,00	12,00	0,20	45,00
5														
6														
7														
		День 6		36,94	24,21	99,34	755	0,25	0,62	0,97	139,97	45,05	4,52	318,42
1		Яйцо вареное	1 шт	12,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№302, т4с246	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	200/10	4,47	3,70	37,08	245	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

6	Кондитерские изделия	30	2,70	8,30	6,30	98	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 7			9,98	10,18	75,35	462	0,19	0,60	0,97	43,79	35,79	3,70	267,53			
1	№16 Салат из свежих огурцов	100	0,60	3,10	3,00	78	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34			
2	№488 Голень куриная тушеная	100	18,20	5,90	0,70	241	0,07	0,15	0,00	16,00	18,00	1,60	194,00			
3	№332, 516 Макар. отвар. со слив.маслом	200	5,17	6,61	31,67	201	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04			
4	№684, 685 Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25			
5	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90			
6	Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90			
День 8			29,04	19,02	111,87	727	0,17	0,18	0,30	89,53	161,46	7,56	548,65			
№19	Салат из свежих помидор	100	1,10	0,20	3,80	85	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04			
1	№451 Котлета жаренная из говядины	75	11,83	10,80	12,00	196	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34			
2	№508 Греча отвар. со слив. маслом	200	12,00	7,80	42,60	279	0,06	0,04	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96			
3	№638 Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45			
4	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90			
5	Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90			
6																
День 9			7,36	4,83	61,80	483	0,03	0,02	30,08	47,97	20,28	1,96	133,11			
1	№32 салат из белокочанной капусты	80	1,10	4,10	7,10	70	0,00	0,00	28,00	34,80	10,60	0,50	46,60			
2	№49 плов из мяса птицы	240	17,80	17,80	32,60	370	0,10	0,00	4,70	18,90	8,00	0,50	12,00			
3	№520 Яблоко	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36			
4	№684, 685 Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25			
5	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90			
6	Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90			

День 10														
1	№413	Салат из свежих огурцов	100	8,85	23,84	40,79	563	0,17	0,26	2,33	119,27	50,92	2,62	348,06
2	№499	Котлета жаренная рубленая куриная	80	15,71	14,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№511	Сливочным маслом	200	3,50	12,74	32,16	261	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88
4	№690	Компот	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Йогурт в упаковке	125	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00

Всего за 10 дней

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет											Ca	Mg	Fe	Ka
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe				
	Всего	197,51	720,28	755,52	6038	90,83	3,07	69,85	1675,43	621,24	41,23	4556,73				

Завтраки

Повар	_____	Навойчик Н.В.
-------	-------	---------------

по сборнику