

Утверждаю

Директор МБОУ «Днепровская средняя
общеобразовательная школа»
Беляевского района Оренбургской области
Е.В. Терентьева
«29» августа 2022г.



Примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-11 классов
МБОУ «Днепровская средняя общеобразовательная школа» Беляевского района
в 2022-2023 учебном году
сезон осень-зима

сезон осень-зима

Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества		Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)				Минеральные вещества (мг)										№ Реце птуры	
		Б	Ж		У	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se		F
Неделя I День I ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5,3	75	0,1 5	0	2, 1	0 8	0	54-13-2020
Каши вязкая молочная кукурузная	250	9	11,5	55	0,0 88	0,1 8	43, 25	0,0 88	0,6 5	419	21 4	146	29	148	1,3 5	6 1	9, 7	2 5	54-2к- 2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3,8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020	
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	18,45	58,0 5	1,62	0	12, 9	0 6	Пром.	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0, 96	1, 66	7, 2	Пром.	

[illegible]

Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5,3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-13-2020
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом						0,2 6	0,2 1	48, 25	0,1 5	0,6 3	424	40 9	174	79	291	2, 5	6 1 7, 3 2 8 5	1 0 2 5		54-10к- 2020
Чай с молоком и сахаром	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,0	0,0	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9,9	46	0,7 7	4 8 5	0 0	1 0	54-4гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	18,45	58,0 5	1,62	0	12 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	540	18, 8	17	79,2	545,3	0,52	0,4 93	94,1 5	0,3	1,13	898, 9	639 35	429, 15	129,7 5	528, 25	6,4	66 7 1	3 5 0 6	11 9 7	Пром.
Неделя 1 День 4 ЗАВТРАК																				
Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0 6	0,0 6	203, 8	1,0 3	5 8, 1	148	41 3	67, 4	25,3	50, 5	0,9 2	1 7, 9 5	0	0	54-73-2020
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,1 5	31, 7	0,0 9	13, 6	216	83 3, 3	52	37,3	11 2	1,3 7	3 7 0 3 4	1 1 3 7	57 3 2020	54-11г- 2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13, 7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,1 2	56, 3	0,2 8	0,2 7	162	34 4	110	46	226	0,7 8	1 4 1 7	1 2 7	58 7	54-11г- 2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,0	0,3	0	1,1	1,3	30,	6,9	4,6	8,5	0,7	0	0	0	54-3гн-

[illegible]

[illegible]

ЗАВТРАК																			
Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,0	1,1 4	0,1 5	3, 8	131	22 7	32	18,2	35, 9	1,2	2 0	0 , 6	54-133- 2020
Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,0 4	24, 5	0,1 2	0	198, 7	71, 7	16	9,6	54, 6	0,9 7	2 8	0 , 0 8	54-1г-2020
Курица тушеная с морковью	100	14, 1	5,8	4,4	126,4	0,04 5	0,0	286	0,0 2	1,3	249	20 9	23	55	112	1	3 5	1 2 , 2	54-25м- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4,6	8,5	0,7 7	0	0, 0 2	54-3гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,1 8	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63, 45	56,2 5	18,45	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 6	0,02 8	0	0	0	120	72, 6	9,9	17,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 2	Пром.
Итого за Завтрак	670	27, 56	13,26	89	586,2	0,4 3	0,29 3	443 ,88	0,14	27,5 5	784, 9	736 ,95	126, 09	124,7 5	318, 05	6,6 2	65 ,9 6	2 7, 3 9 2	
Неделя 2																			
День 3																			
ЗАВТРАК																			
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0 6	0,06	203 ,8	1,03	5 8, 1	148	41 3	67, 4	25,3	50, 5	0,9 2	1 7, 9	0, 5	54-73-2020
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,0 4	0,04	24, 53	0,1 2	0	204	62, 1	9,2	32	97, 3	0,6 5	2 8 6	9, 6 5	54-6г-2020
Котлеты из курицы	100	19,	4,2	13,3	168,7	0,0	0,06	4,7	0	0,4	158	17	22	48	108	1,0	1 1	7	54-5м-

		1				5		2		7		2					3	3	3	7	2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 12	0,03 9	10, 44	0,0 3	0,1 56 1	38, 1	39, 3	33	3,9	26, 1	0,0 57	6 , 3 7 5	6 , 6 6	6, 6	54-5соус- 2020	
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0, 3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3,8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020	
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,1 8	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63, 45	56, 25	18,45	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.	
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,0 6	0,02 8	0	0	0	120	72, 6	9,9	17,1	58,2	1,3 6	0, 96 6 6	1, 6 6 6	7, 2	Пром.	
Итого за Завтрак	705	31, 4	13,66	106	673,5	0,3 82	0,43 2	66, 02	0,24	10,4 06	831, 7	694 ,65	162 ,85	115,9 5	472, 55	7,6 07	58 ,2 6	2 9, 1 4 5	12 7, 8		
Неделя 2																					
День 4																					
ЗАВТРАК																					
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,1 9	0,16	11, 12	0	14, 5	225	92 2,7	82, 7	44	145	1,5 7	4 1	2	6	54-10г- 2020	
Котлета рыбная любительская**	100	12, 8	4,1	6,1	112,3	0,0 8	0,13	29 5	0,4 6	0,9 4	189	31 6	51	44	189	1,0 5	1 2 3, 2 6	1 49 4	54-14р- 2020		
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 3	0,13	13, 3	0	0,5 2	39	18 4	111	31	107	1,0 7	9 7 6	1, 7 0	2 0	54-23гн- 2020	
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212, 85	63, 45	56, 25	18,45	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14,25	48,5	1,1 3	0, 8 3	1, 3	6	Пром.	

Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0	0,02	0	0	0	0	0	0,48	0,4	100	61	8,2	14,25	48,5	1,1	0,8	1,3	8	6
Итого за Завтрак	600	28,9	17,2	86	613,8	0,58	0,60	319,42	0,46	16,05	865,85	160	317,45	165,95	596,05	173	33,3	594	7,54	3,6	0,6	3,3	0,8	594
Неделя 2 День 5																								
ЗАВТРАК																								
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,02	0,00	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0,0	0,0	0	0	0	Пром.
Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,13	211,13	0,09	0,15	34	0,09	0,66	420	19	145	33,75	155	0,66	62	5	0,6	6	2	5	3	54-16к-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,8	0,7	4,5	0,8	0,8	1	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,02	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,3	1,1	3	8	1,3	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,3	1,1	3	8	1,3	6	Пром.
Итого за Завтрак	540	13,05	9,05	76,43	439,23	0,202	0,27	50,9	0,09	1,44	640,4	429,95	220,9	163,05	301,6	3,74	68,6	8,7	3,74	68,6	8,7	5,5	60,7	5
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	617,5	26,26	19,97	89,61	643,8	0,469	0,4	15,138	0,244	12,96	810,29	92,72	26,14	146,01	46,7	6,97	9,0	2,7	6,97	9,0	2,7	2,7	22,7	05

Джем фруктовый** - допускается выдача иных фруктовых джемов;
Овоцы свежие в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей