

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ п. Заволжский»

_____ Е.Ф.Гузева

Приказ № _____ от _____ 2023г.

Примерное десятидневное меню

Пищевая ценность

приготавливаемых блюд

МОУ «СОШ п. Заволжский»

5-11 классы (завтрак, за родительские деньги)

на 2023-2024 учебный год

Понедельник, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Витамины, мг на 100г			Минеральные в-ва					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К	
		(гр)													
54-13к	Каша вязкая пшеничная молочная	1/200	8,2	9,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41,00	135,0	206	39,0	2,19	227	
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2	
	ИТОГО:	460	10,42	9,44	60,15	367,09	0,16	1,71	41,38	144,5	226,38	50,9	3,45	307,4	

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша пшеничная молочная	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный 2шт	6,00
	Итого:	30,00

Вторник, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
		(гр)				(калл)								
54-16к	Каша «Дружба»	1/200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	116	124	27	0,53	157
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	460	7,22	6,04	45,65	265,59	0,09	1,69	2,58	125,5	144,38	38,89	1,79	237,4

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша «Дружба»	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный 2шт	6,00
	Итого:	30,00

Среда, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
		(гр)				(ккал)								
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5,5	4,54	17,86	134,22	0,06	0,73	23,8	151,6	122,4	19,4	0,35	186,6
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	460	7,72	4,78	39,41	231,01	0,08	1,89	24,18	161,1	142,8	31,3	1,61	267

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Суп молочный с макаронными изделиями	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный 2шт	6,00
	Итого:	30,00

Четверг ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калор ийнос ть	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва			
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
54-6к	Каша вязкая пшениная молочная	1/200	8,4	11,5	38,8	292,1	129	58,0	185	3,0	42,5	0,24	0,7	0,0	
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2	
	ИТОГО:	460	8,64	11,74	60,35	388,9	129,02	59,16	185,38	12,5	62,88	12,13	1,96	80,4	

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша вязкая пшениная молочная	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный 2шт	6,00
	Итого:	30,00

Пятница ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
54-25,1к	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	149	134	28	0,42	170
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	460	7,32	5,64	50,25	281,29	0,07	1,77	26,78	159	154,38	39,9	1,68	250

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша жидкая молочная рисовая	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный 2шт	6,00
	Итого:	30,00

Понедельник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
54-13к	Каша вязкая пшеничная молочная	1/200	8,2	9,2	38,6	270,3	0,14	0,55	41,00	135,0	206	39,0	2,19	227
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	460	10,42	9,44	60,15	367,09	0,16	1,71	41,38	144,5	226,38	50,9	3,45	307,4

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша вязкая пшеничная молочная	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный 2шт	6,00
	Итого:	30,00

Вторник, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
		(гр)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
54-16к	Каша «Дружба»	1/200	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,53	27,2	116	124	27	0,53	157
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	460	7,22	6,04	45,65	265,59	0,09	1,69	2,58	125,5	144,38	38,89	1,79	237,4

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша «Дружба»	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный 2шт	6,00
	Итого:	30,00

Среда, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	Витамины, мг на 100г				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
		(гр)												
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	5,5	4,54	17,86	134,22	0,06	0,73	23,8	151,6	122,4	19,4	0,35	186,6
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	460	7,72	4,78	39,41	231,01	0,08	1,89	24,18	161	142,8	31,3	1,61	267

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Суп молочный с макаронными изделиями	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный	6,00
	Итого:	30,00

Четверг, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
		(гр)				(ккал)								
54-6к	Каша вязкая пшеничная молочная	1/200	8,4	11,5	38,8	292,1	129	58,0	185	3,0	42,5	0,24	0,7	0,0
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	460	8,64	11,74	60,35	388,9	129,02	59,16	185,38	12,5	62,9	12,13	1,9	80,4

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша вязкая пшеничная молочная	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный 2шт	6,00
	Итого:	30,00

Пятница, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg
54-25,1к	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	149	134	28	0,42	170
54-2гн	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	6,4	26,4	0,0	1,16	0,38	4,0	0,1	4,0	1	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	2/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
	ИТОГО:	460	7,32	5,64	50,25	281,29	0,07	1,77	26,78	159	154,38	39,9	1,68	250

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша жидкая молочная рисовая	18,00
2	Чай с сахаром	6,00
3	Хлеб пшеничный 2шт	6,00
	Итого:	30,00

Общая калорийность завтрака за 10 дней = 3067,76

Калорийность за 1 день = 306,77