

«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, ОБЗ)
на 2023-2024 учебный год

Понедельник, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г			Минеральные в-ва				
			(гр)	Б	Ж		У	(ккал)	В ₁	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	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0
	ИТОГО:	630	10,72	9,64	72,15	415,09	0,86	3,91	41,38	145,2	227,28	51,9	11,25	315,4

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша пшеничная молочная	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

Вторник, 1 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г				Минеральные в-ва			
			(гр)	Б	Ж		У	(калл)	В1	С	А	Са	Р	Mg
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
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0
	ИТОГО:	630	7,52	6,24	57,65	313,59	0,79	3,89	2,58	126,2	145,28	39,89	9,59	245,4

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша «Дружба»	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный 2шт	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

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	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0
	ИТОГО:	630	8,02	4,98	51,41	279,01	0,78	4,09	24,18	161,8	143,7	32,3	9,41	275

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Суп молочный с макаронными изделиями	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

Четверг ,1неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калор ийнос ть (ккал)	Витамины, мг на 100г				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
		(гр)												
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
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0
	ИТОГО:	630	8,94	11,94	72,35	436,9	129,72	61,36	185,38	13,2	63,78	13,13	9,76	88,4

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша вязкая пшеничная молочная	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

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	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0
	ИТОГО:	630	7,62	5,84	62,25	329,29	0,77	3,97	26,78	159,7	155,28	40,9	9,48	258

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша жидкая молочная рисовая	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

Понедельник, 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)									
54-13к	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	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2	
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0	
	ИТОГО:	630	10,72	9,64	72,15	415,09	0,86	3,91	41,38	145,2	227,28	51,9	11,25	315,4	

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша вязкая пшеничная молочная	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

Вторник, 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
54-16к	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	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0
	ИТОГО:	630	7,52	6,24	57,65	313,59	0,79	3,89	2,58	126,2	145,28	39,89	9,59	245,4

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша «Дружба»	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный 2шт	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

Среда, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		(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	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0
	ИТОГО:	630	8,02	4,98	51,41	279,01	0,78	4,09	24,18	161,8	143,7	32,3	9,41	275

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Суп молочный с макаронными изделиями	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

Четверг, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калори йность	Витамины, мг на 100г					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		(гр)												
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
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0
	ИТОГО:	630	8,94	11,94	72,35	436,9	129,72	61,36	185,38	13,2	63,78	13,13	9,76	88,4

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша вязкая пшеничная молочная	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

Пятница, 2 неделя

№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Калори йность (ккал)	Витамины, мг на 100г				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	К
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	1/30	2,02	0,24	15,15	70,39	0,02	0,0	0,0	5,5	20,28	7,89	0,26	50,2
пром	Сок фруктовый	1/200	0,3	0,2	12,0	48,0	0,7	2,2	0	0,7	0,9	1,0	7,8	8,0
	ИТОГО:	630	7,62	5,84	62,25	329,29	0,77	3,97	26,78	159,7	155,28	40,9	9,48	258

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Каша жидкая молочная рисовая	22,15
2	Чай с сахаром	1,05
3	Хлеб пшеничный 2шт	1,80
4	Сок фруктовый	20,00
	Итого:	45,00

Общая калорийность завтрака за 10 дней = 3547,76

Калорийность за 1 день = 354,77