

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Дурновская СОШ»

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для учащихся 5 - 11 классов на 2024-2025 учебный год**

Номер по сборнику у рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1 день (1 неделя)														
№174\2011	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,14	12,91	63,01	397,61	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с сыром	60\10\30	11,6	16,6	62,86	314	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	152.94
	Итого	550	22,94	33,13	143,15	830,27	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34

2 день (1 неделя)

№ 279/2011	Тефтели мясные	100	21,4	24,7	19,38	371,6	0,00	0,00	0,00	0,00	28,8	85,5	1,46	36
№ 331\2011	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№128\2011	Картофельное пюре	210	4,55	13,46	26,43	254,10	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№379\2011	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0.12	7.36	0.00	0.02	7.5	11.7	14.7	0.84
	Итого	580	34,55	43,86	93,4	904,95	0.27	32.81	0.06	2.2	9.12	11.7	14.9	163.55

7

3 день (1 неделя)

№70\2011	Огурец в нарезке	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
№301\2011	Птица тушеная	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0.02	1.93	0.03	1.75	0.78	0.00	0.08	35.56
№331\2011	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№302\2011	Гречка отварная рассыпчатая	210	0,79	134,73	1,3	1220,9	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	690	18,85	148,54	46,91	1602,77	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88

4 день (1 неделя)

№ 265\2007	плов с курицей	260	22,03	13,6	46,45	556,76	0.06 0.01	0.00 1.19	0.05 0	0.024 7.94	0.96 0	0.00 0	0.08 0	9.65 0.24
тпп	Хлеб пшеничный промышленног о производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№ 15	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	550	33,79	22,94	107,58	841,25	0.07	1.29	0.05	7.964	0.96	0.00	0.08	38.19

5 день (1 неделя)

№309\2011	Макаронны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
№331\2011	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№268\2011	Котлета из говядины	100	17,7	16,6	18,9	286,4	0.00	0.36	0.00	2.57	0.97	0.00	0.10	7.85
ТПП	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	610	40,88	38,33	176,46	1176,56	0.10	0.46	0.03	3.78	1.3	0.00	0.13	33.12

6 день (2 неделя)

№181\2011	Каша жидкая молочная манная	260	7,4	13,43	65,53	413,52	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с сыром	60\10\30	11,6	16,6	62,86	314	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	152.94
	Итого	560	23,2	33,65	145,67	846,18	0.09	2.06	0.15	152.9	0.49	0.00	0.05	181.23

7 день (2 неделя)

№229\2011	Рыба тушеная в сметане с овощами	150	11,82	6,21	5,61	124,17	0.00	0.00	0.03	2.58	0.97	0.00	0.10	18.66
№128\2011	Картофельное пюре	210	4,55	13,46	26,43	254,10	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№70\2011	Огурец в нарезке	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
	Итого	690	21,78	20,21	91,42	564,26	0.15	31.5	0.06	2.7	1.91	0	0.20	18.66

8 день (2 неделя)

№ 279/2011	Тефтели мясные	100	21,4	24,7	19,38	371,6	0,00	0,00	0,00	0,00	28,8	85,5	1,46	36
№ 331\2011	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	0.00	0.05	0.03	1.88	0.68	0.00	0.07	19.12
№302\20 11	Гречка отварная рассыпчатая	210	0,79	134,73	1,3	1220,9	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
ТПП	Хлеб пшеничный промышленн ого производств а	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	620	27,83	162,46	224,84	1809,64	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88

9 день (2 неделя)

№175\2011	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	260	3,19	10,16	21,85	152,33	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с сыром	60\10\30	11,6	16,6	62,86	314	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№397\2011	Какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	118.66	0.06	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.54	152.94
	Итого	560	18,99	30,38	101,99	584,99	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34

10 день (2 неделя)

№128\2011	Картофельное пюре	210	4,55	13,46	26,43	254,10	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
№288/2011	птица запеченная	100	22,7	18,82	0,07	260,5	0.03	0.64	0.00	0.00	11.71	0.00	0.9	21.83
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№ 15	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	600	39,01	41,62	64,69	799,09	172.15	0.10	0	0	0	0.95	0.02	49.23