

Утверждаю:
Директор МОУ «Мирная ООШ»
Н. Н. Ильницкая
Приказ от 19.08.2022г №51-р

МЕНЮ
горячих школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся
с 11-18 лет
МОУ «Мирная ООШ»

Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			стр. в справ.
		белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	C	A	
<u>1 день:</u> Завтрак													
Огурец свежий в нарезке с р/м	60	0,53	6,05	1,8	62,16	23	42	14	0,7	0,04	10	0,06	72
Пюре картофельное	150	3,69	6,06	23,29	160,5	27	56	20	0,7	0,1	3,7	0,24	200
Котлеты из мяса говядины	80	10,78	11,72	5,74	176,75	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4			169
Кисель из сухофруктов	200	1,66	-	29,02	116,9	18,6	104,4	34,2	0,96	0,174	11	0,036	219
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5		
		18,98	21,2	76,33	582,56								
ИТОГО:													
<u>2 день:</u> Завтрак													
Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,17	130,74	98	40	13	0,8	0,03	14,6	98	198
Биточки из мяса курицы	80	11,02	12,45	7,52	189,06	24,66	231,2	110,34	2,036	5,86	1,36	318,6	182
Чай с/с	200	-	-	15,04	90,24	12	8	6	0,8				227
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57,0	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5		
Слойка «Уральская»	60	4,65	5,26	37,23	214,91								239
Яблоко	185	0,4	0,4	10,4	45,0								108
ИТОГО:		21,8	23,26	97,98	726,95								
<u>3 день:</u> Завтрак													
Помидор свежий в нарезке с р/м	60	0,6	5,1	2,76	68,35	6	14,4	6,6	0,162	0,69	8,22	25,2	74
Макаронные изделия отварные	150	3,52	4,29	40,25	211,09								193
Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	80	9,16	10,53	9,54	196,44	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44	176
Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	12	56	84	12	0,09	20		221
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5		
Йогурт порционно	125	3,9	3,2	4,13	72,5	124	92	14	0,1	0,02	0,3	0,06	108
ИТОГО:		22,02	23,6	89,29	711,22								
<u>4 день:</u> Завтрак													
Каша молочная манная вязкая с маслом	200/10	7,63	7,03	38,78	244,92	194	196	30	1,4	0,06	1,3	0,015	117
Сок абрикосовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	6	36	-	0,4	0,04	8,0	-	225
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5		
Сыр (Российский и др.)	15	3,48	4,43	-	54,6								263
Кольцо сдобное	60	5,11	9,65	35,44	243,41	32,5	156	4	0,2	0,02	1,0	0,17	237
ИТОГО:		20,02	21,61	87,64	635,93								
<u>5 день:</u> Завтрак													

Помидор свежий в нарезке с р/м	60	0,6	5,1	2,76	68,35	6	14,4	6,6	0,162	0,69	8,22	25,2	74
Капуста тушеная	150	3,93	4,05	22,17	130,74	98	40	13	0,8	0,03	14,6	98	198
Котлеты из мяса говядины	80	8,5	9,2	5,6	140,8	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4			169
Сок яблочный	200	2,0	0,2	5,8	36,0	6	36	-	0,4	0,04	8,0	-	225
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5		
Слойка «Уральская»	60	4,65	5,16	39,23	214,91								239
ИТОГО:		21,48	24,01	83,18	647,8								
10 день: Завтрак													
Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/10	6,84	11,96	31,28	249,92	180	202	26	0,8	0,04			121
Какао с молоком	200	3,97	3,93	19,71	153,95	12	8	6	0,8				
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5		
Сыр (Российский и др.)	15	3,98	4,43	-	54,6								263
Банан	185	1,9	0,1	21	89								108
ИТОГО:		20,01	20,9	89,31	649,67								
11 день: Завтрак													
Вареная свекла и морковь с р/м	60	0,79	6,05	4,61	75,65	35	40	20	7,0		20		74
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8	41,25	298	58,5	4,95	0,32			190
Биточки из мяса говядины	80	8,5	9,4	4,6	140,8	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4			169
Кофейный напиток с молоком	20	1,40	1,60	17,35	89,32	34	150	-	-	0,02	0,4		123
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5		
ИТОГО:		22,74	26,15	89,18	671,77								
12 день: Завтрак													
Огурец свежий в нарезке с р/м	60	0,45	6,05	1,8	62,16	23	42	14	0,7	0,04	10	0,06	72
Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	6	112,5	26,25	0,75	0,06			192
Котлеты из мяса говядины	80	8,5	8,4	4,6	140,8	11,5	127,84	17,4	2,04	10,4		13,44	152
Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	12	56	84	12	0,09	20		221
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10	45,2	11,87	16,6	7	0,32	0,048	0,6		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,3	7,62	57	9,3	52,2	17,1	0,48	0,087	0,5		
Йогурт порционно	125	3,9	3,2	4,13	72,5	124	92	14	0,1	0,02	0,3	0,06	108
ИТОГО:		20,21	23,21	83,41	663,48								

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г.Пермь, 2008 г.