

Утверждаю
Директор: *Смирнова* /О.Н. Смирнова/
«07» августа 2024г

Примерное 10-дневное меню МОУ Воронской СОШ на 2024-2025 уч. год (завтрак)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Редакция Могилынский М.П. Москва. Дели плюс
2017г. Сезон осень- зима

Группа от 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Минеральные вещества											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	1 ДЕНЬ																	
	Завтрак																	
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,4	22,50	4,20	0,35					
174	каша пшеничная молочная	250	8,18	12,80	42,46	318,0	0,22	1,20	0,06	129,10	197,54	53,22	1,42					
382	какао	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	0,00	133,33	11,11	25,56	2,00					
ПТ	хлеб пшеничный	40	3,28	0,84	0,53	78,00	0,138	0	0	13,20	0	0	1,68					
	ИТОГО:	540	17,60	21,80	83,88	657,00	0,408	2,53	40,06	284,03	231,15	82,98	5,45					
	2 ДЕНЬ																	
	Завтрак																	
2	бутерброд с повидлом	30/20	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60					
62	салат из свежей моркови с сахаром	100	0,69	4,18	6,30	65,52	0,04	5,56	0	16,95	27,18	19,2	1,06					
312	картофельное пюре с м/слив.	200	3,2	2,4	19,6	112,5	1,02	3,3	34	39,2	68,4	27,3	0,76					
227	рыба припущенная	80	8,94	6,03	2,09	62,00	0,05	0,43	0,5	14,72	103,16	24,50	0,50					
376	чай с сахаром	200	1,20	0,05	15,01	57,00	0	0,10	0	5,25	8,24	4,40	0,86					
ПТ	хлеб пшеничный	40	3,28	0,84	0,53	78,00	0,138	0	0	13,20	0	0	1,68					
209	яйцо вареное	40	5,05	4,60	0,30	63,00	0,032	0	0	22,0	0	0	1,00					
	ИТОГО:	700	24,76	21,97	71,66	594,02	1,32	9,49	54,5	121,32	229,78	81,00	6,46					

[illegible]

	ИТОГО:	670	19,30	14,90	89,74	492,04	0,026	2,29	86,5	368,85	433,14	95,70	3,44
	7 ДЕНЬ												
	Завтрак												
71	свежий огурец порц.	100	0,48	0,06	1,56	8,40	0,01	6,00	0	13,80	25,20	8,40	0,36
312	картофельное пюре с м/слив.	200	3,2	2,4	19,6	112,5	1,02	3,3	34,00	39,2	68,4	27,3	0,76
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	222,00	0,24	10,14	126,38	39,88	287,18	20,96	6,00
ПТ	снежок	200	13,00	9,40	20,00	219,60	0,80	0	62,00	388,8	342,00	57,60	0,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0	0	6,30	26,10	27,38	0,62
	ИТОГО:	850	34,52	25,64	68,63	670,10	2,09	21,57	222,38	503,31	772,08	153,91	10,27
	8 ДЕНЬ												
	Завтрак												
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,55	3,6	1,67	41,4	0,02	10,61	0	14,5	5,4	9,8	0,43
317	Овощи в молочном соусе	180	3,93	2,85	13,20	90,90	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
288	Птица отварная (кура)	100	21,67	6,66	0	103,34	0,02	0,00	10,00	20,00	143,33	10,00	1,00
349	компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	9,02	0,80	0	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0	0	6,30	26,10	27,38	0,62
	ИТОГО:	610	28,71	13,71	75,51	498,02	9,15	23,51	24,30	109,74	297,93	110,38	3,76
	9 ДЕНЬ												
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,4	22,50	4,20	0,35
309	макаронные изделия отв.	200	5,47	4,17	33,26	196,30	0,06	0,00	0,03	9,31	60,06	24,59	0,74
227	рыба припущенная	80	8,94	6,03	2,09	62,00	0,05	0,43	0,5	14,72	103,16	24,50	0,50
274	какао на молоке	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,02	0,52	0	110,36	0	0	0,88
ПТ	хлеб ржаной	40	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0	0	6,30	26,10	27,38	0,62
	ИТОГО:	570	21,77	20,69	77,42	553,30	1,18	0,95	40,53	149,09	211,82	80,67	6,20
	10 ДЕНЬ												
	Завтрак												
71	помидор свежий порционн	50	0,24	0,06	0,75	4,23	0,01	3,00	0	6,90	12,6	4,2	0,18
209	омлет	155/5	11,77	16,56	2,30	205,34	0,06	0,21	254,82	90,32	199,20	15,20	2,19
280	Фрикадельки мясные	100	42,52	9,95	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,2	14,74	26,88	3,34
379	кофейный напиток на молоке	200	1,40	1,60	22,31	105,00	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	17,00	0,09
ПТ	хлеб пшеничный	40	2,36	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	ИТОГО:	550	58,29	28,47	40,72	562,84	0,20	4,86	274,83	165,72	297,64	73,18	6,13