

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Надейковичская средняя школа имени И.П. Гоманкова"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ Надейковичская СШ
имени И.П. Гоманкова

И.В. Магон



31.08.2022 №108
приложение №2

Примерное десятидневное меню школьных завтраков
для обучающихся 5 - 11 классов
на 2022 - 2023 учебный год

Первый день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Винегрет с растительным маслом	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72,9	2,26	201	128	12	9,7	21	0,4
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	25,8	13,9	92,5	598	0,43	0,26	488	34,4	465	2052	69	104	273	4,32
200	Тушеная капуста с мясом	16,8	8,2	10,4	182,9	0,07	0,09	49,5	34	282	639	88	74	148	1,86
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
60	Хлеб ржаной	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из сух. фруктов	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
	Всего за день	64,1	29,38	177,08	1166,4	16,47	10,2	625,4	70,88	977,65	2823,21	223,08	195,46	455,92	16,01

Второй день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из моркови и яблок	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	0,03	733	3,63	90	123	14	16	22	0,67
200	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	24,7	28,9	56,3	584,4	0,18	0,18	516	32,1	483	977	128	77	202	2,48
200	Каша гречневая с рыбой тушеной и овощами	17,7	11,5	39,7	333,1	0,27	0,18	232,64	1,25	229,5	483	44,9	156,5	325,2	4,67
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
30	Хлеб ржаной	1,8	0,5	13,3	60	9,7	6,3	0	0,1	15,3	2,2	3,7	2,4	5,3	5,3
200	Компот из свежих фруктов	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79
	Всего за день	59,95	47,72	133,81	1145,6	11,65	7,04	1482,84	38,68	832,35	1678,44	248,98	255,66	559,92	15,25

Третий день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Са	Mg	Р	Fe
60	Салат из свежих огурцов и помидоров	0,6	3,1	1,8	37,6	0,03	0,03	64,4	11,5	81	132	17	10	18	0,47
200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	23,5	24,8	50,6	551,8	0,16	0,21	673	33,8	535	1323	168	96	213	4,35
200	Плов с птицей	26,9	8,4	32,1	308,6	0,08	0,08	134,2	1,25	290,2	323,5	18,1	103,7	227,5	1,83
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
30	Хлеб ржаной	1,8	0,5	13,3	60	0,18	0	1	0	0	4	35	47	35	3,9
200	Чай с сахаром	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73
	Всего за день	68	121,88	114,58	1037,2	1,91	0,67	871,9	46,59	913,5	1804,04	242,98	261,16	312,32	0,39

Четвертый день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из свеклы с яблоками	0,8	6,1	5,8	81,1	0,02	0,02	1,5	3,79	98,7	169	19,6	11,1	21,3	1,02
200	Рассольник со сметаной	22,9	28,7	57,9	580,3	0,33	0,28	521	42,1	990	1857	138	101	252	3,8
200	Макаронотварные с котлетой мясной	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
40	Хлеб ржаной	2	1	14	65	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из сух. фруктов	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
	Всего за день	46,6	41,28	140,58	1056,6	16,37	10,17	555,9	46,11	1267,35	2084,01	223,68	127,06	324,22	14,98

Пятый день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	0,8	6	3,6	72,4	0,02	0,02	242	17,3	88	160	22	11	19	0,56
200	Суп гороховый	33,4	23	81,4	665,7	0,73	0,28	486	23,8	479	1912	135	145	402	7,38
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
200	Ленивые голубцы	8,4	7,6	6,4	128,4	0,03	0,07	9,18	11	115	271	32	19	92	1,35
60	Хлеб ржаной	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из свежих фруктов	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79
	Всего за день	63,15	38,72	151,61	1145,4	16,75	10,22	738,38	53,9	719,55	2439,54	251,08	183,76	526,42	19,42

Шестой день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокачанной капусты с морковью	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	23,1	85	163	27	10	19	0,36
200	Суп фасолевый	33,9	22,9	72	629,5	0,49	0,27	604	18,6	482	1815	152	134	481	6,37
200	Каша "Дружба"	5	5,8	24,1	168,9	0,07	0,12	27,2	0,53	336	157	116	27	124	0,53
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
50	Хлеб ржаной	4,3	1,7	21,3	130	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из сух. фруктов	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
	Всего за день	59,7	37,08	153,28	1143,3	16,54	10,25	768,2	25,45	932,65	2139,21	349,08	178,76	637,92	16,69

Седьмой день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Винегрет с растительным маслом	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	72,9	2,26	201	128	12	9,7	21	0,4
200	Щи из свежей капусты с овощами	23,1	28,1	28,6	461	0,11	0,16	525	53,8	493	920	187	66	155	2,39
200	Оладьи с вареньем	12,2	5,8	62,4	352,8	0,12	0	0,08	5,81	0	0	78,14	2,19	268,55	2,17
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
60	Хлеб ржаной	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из сух. фруктов	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09
	Всего за день	56,8	41,18	165,18	1199,3	16,2	10,01	612,98	62,09	723,65	1052,21	331,22	85,65	458,47	14,39

Восьмой день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	0,7	6	2,2	65,9	0,02	0,01	18,06	17,3	82,1	138,2	19,3	8,7	17,3	0,36
200	Суп молочный	27,5	22,7	89,3	671,1	0,3	0,88	139	3,64	563	933	758	97	612	1,79
200	Картофельное пюре котлетой мясной	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	10,2	162	625	39	28	84	1,03
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
60	Хлеб ржаной	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Чай с сахаром	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73
	Всего за день	52	35,88	168,08	1140,6	16,4	10,85	181,16	31,38	837,4	1721,04	824,88	143,16	730,12	13,25

Девятый день

Масса порций, (г)	Наименование блюда или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из капусты с овощами	1,6	4,1	1,6	50	0,03	0,05	24,4	8,15	70	97	14	8,2	31	0,63
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	25,8	13,9	92,5	598	0,43	0,26	488	34,4	465	2052	69	104	273	4,32
200	Каша гречневая рассыпчатая	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0	149	219	15	120	181	4,04
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
60	Хлеб ржаной	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Компот из свежих фруктов	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	1,6	7,95	92,5	58	3,3	3,8	0,79
	Всего за день	56,25	26,42	190,31	1160,6	16,64	10,28	532,8	44,35	721,55	2464,54	160,08	241,16	498,42	19,12

Десятый день

Масса порций, (г)	Наименование блюд или изделия	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	122	23,1	85	163	27	10	19	0,36
200	Суп картофельный с рыбой (минтай)	41,9	13	73	576,9	0,59	0,48	582	43,1	535	304	160	217	726	5,8
200	Рагу из овощей с кабачками	2,7	9,3	12,8	145,6	0,08	0,08	310	11,5	191	418	54	27	64	0,88
20	Хлеб пшеничный	15	0,58	10,28	52,4	1,46	0,34	0	0	6,6	0,74	0,38	0,66	1,62	1,34
60	Хлеб ржаной	5,4	1,4	40	185	14,5	9,5	0	0,2	23	3,3	3,7	5	8	8
200	Какао с молоком	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0,68	50	220	143	34	130	1,09
	Всего за день	70,6	33,98	154,48	1141,8	16,69	10,59	1031,3	78,58	890,6	1109,04	388,08	293,66	948,62	17,47

