

Утверждаю

Директор школы Карпова Т.В.

03.02.2025



## Примерное меню

на 10 дней

МБОУ «Торбаевская СШ»

(Завтрак 5-11 классы)

2024-2025 уч.г.

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 1	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,39</b>	<b>28,23</b>	<b>88,44</b>	<b>820,25</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	10
56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	304
3,20	2,00	15,8	0,00	0,02	5,60	0,03	648
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 102,04	108,28	326,56	113,92	0,44	17,88	60,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 2	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,35	637
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,66</b>	<b>23,16</b>	<b>77,7</b>	<b>706,38</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80	336
39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00	637
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 92,36</b>	<b>98,89</b>	<b>288,19</b>	<b>114,78</b>	<b>0,55</b>	<b>37,80</b>	<b>57,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 3	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,38	6,44	44,02	251,64	304
	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	286
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,19</b>	<b>21,34</b>	<b>101,4</b>	<b>782,44</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
1,64	19,60	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	304
57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00	286
14,00	18,00	17,00	0,80	0,02	4,00	0,00	399
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 94,45</b>	<b>92,1</b>	<b>160,08</b>	<b>113,21</b>	<b>0,32</b>	<b>5,13</b>	<b>51,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 4	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Котлета рыбная запечённая	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28,58</b>	<b>18,00</b>	<b>85,96</b>	<b>673,59</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00	33
5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	688
53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25	255
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 121,37</b>	<b>102,34</b>	<b>270,75</b>	<b>114,3</b>	<b>0,41</b>	<b>9,93</b>	<b>51,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 5	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	12
	Рагу овощное из птицы	230	19,63	25,21	29,88	385,43	309
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>29,54</b>	<b>33,18</b>	<b>75,50</b>	<b>750,13</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
18,66	19,53	5,78	0,66	0,10	9,30	0,00	12
34,34	44,15	212,46	2,62	0,17	10,00	0,33	309
3,20	2,00	0,00	15,80	0,02	5,60	0,03	648
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 77,21</b>	<b>91,78</b>	<b>219,92</b>	<b>129,58</b>	<b>0,52</b>	<b>24,80</b>	<b>0,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 6	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Печенка по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,13</b>	<b>23,23</b>	<b>87,95</b>	<b>718,52</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
16,00	9,00	0,00	2,20	0,00	10,00	0,00	338
29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00	679
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 92,81</b>	<b>82,74</b>	<b>477,83</b>	<b>121,00</b>	<b>6,70</b>	<b>37,15</b>	<b>5,84</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	34
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>33,61</b>	<b>25,55</b>	<b>85,80</b>	<b>761,31</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
1,37	16,34	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	34
56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00	304
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 84,76</b>	<b>101,82</b>	<b>250,81</b>	<b>114,17</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>60,00</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 8	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Пюре картофельное	200	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Котлета (мясная)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>76,07</b>	<b>20,06</b>	<b>81,14</b>	<b>691,38</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
11,20	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00	12
49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	694
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
14,00	18,00	17,00	0,8	0,02	4,00	0,00	399
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 133,28</b>	<b>114,86</b>	<b>284,18</b>	<b>114,21</b>	<b>0,52</b>	<b>31,67</b>	<b>57,00</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 9	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,30	61,00	41,01
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>38,49</b>	<b>31,23</b>	<b>88,81</b>	<b>776,14</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
20,5	17,5	33,50	4,50	0,01	3,50	0,46	41,01
5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	688
24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	591
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 78,10</b>	<b>94,95</b>	<b>278,07</b>	<b>118,83</b>	<b>0,49</b>	<b>5,86</b>	<b>25,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 10	<b>Завтрак 5-11 классы – 40,00 рублей (муниципального бюджет - 40,00 рублей)</b>						
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,38	6,44	44,02	251,64	304
	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	286
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,10</b>	<b>21,97</b>	<b>103,27</b>	<b>787,32</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	45
1,64	19,60	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	304
43,90	21,60	106,70	0,96	0,06	0,85	39,00	286
14,00	18,00	17,00	0,80	0,02	4,00	0,00	399
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 94,47	97,75	152,36	113,41	0,35	11,00	39,00	