

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«ГЛИНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГЛИНКОВСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
с. Глинка, ул. Ленина, д5^а. Тел. 8-481-65-2-16-56, 8-481-65-2-15-78
glinkask@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Глинкавская средняя школа»:
 И.В. Жевлакова

«30» августа 2023 г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся
МБОУ «Глинкавская СШ»
на 2023-2024 учебный год
(горячие завтраки)**

1 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая молочная	200	6,44	4,1	32,16	192,14	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	40	2,09	0,33	13,8	71,7	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02
Сыр российский	15	5,48	4,43	0	53,75	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
Фрукты	130	0	0	0,9									
Итого:	595	14,64	16,06	56,46	443,59	0,22	1,78	116,64	1,08	333,88	348,75	115,78	3,93

2 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Макароны отварные	150	5,52	5,295	35,3	211,1	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Котлета куриная	80	10,6	11,7	5,8	176,7	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93
Какао с молоком	200	6,06	0,6	89	387	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	30	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,072	12,21	44,56	102,97	0,61
Итого:	500	28,2	29,125	182,74	1102,1	0,33	10,09	0,58	4,602	95,75	364,94	178,64	5,94

3 день**обед**

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рис отварной	150	7,9	1,4	12,6	97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Куриное филе	65	18,2	10,4	13,8	222	0,08	0	0,05	0,65	13,2	136,42	21,07	2,15
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,28	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр российский порция	15	5,48	4,43	0	53,75	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
Итого:	320	26,94	16,03	47,98	440,55	0,15	0,14	43,25	0,73	171,1	301,42	53,72	3,68

4 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Гречка рассыпчатая	150	4,3	3,6	19,4	127	9,7	0	0,1	1,8	2,2	13	18	13
Наггетсы куриные	75	24,5	13,6	8,8	254	14	0,9	1,16	0,5	1,9	26	5,8	6,2
Кисель	200	0,02	0,02	14,6	55,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	25	4,37	8,7	7,07	36,8	228,2	0,08	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Итого:	490	36,25	27,12	69,77	577,8	251,98	4,98	1,3	3,22	45,11	184,76	160,77	23,71

5 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша овсяная молочная	150	5,53	3,99	31,51	184,29	0,15	0,84	14,4	0,44	206,03	162,34	43,33	1,23
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Масло сливочное порция	10	0,1	7,2	0,13	66	0	0	45	0,11	2,4	3	0	0,02
Фрукты	130	0	0	0,9									
Итого:	530	9,22	12,39	61,91	415,09	0,15	0,87	59,4	1,15	226,43	193,34	54,63	2,13

6 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Гречка рассыпчатая	150	4,3	3,6	19,4	127	9,7	0	0,1	1,8	2,2	13	18	13
Сосиска отварная	65	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	28	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Кондитерские изделия	25	4,37	8,7	7,07	36,8	228,2	0,08	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Итого:	480	22,97	25,22	80	473,35	237,98	0,08	0,19	3,77	44,33	237,66	151,94	16,39

7 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,9	6,8	29,6	178,2	2,7	1,6	15,7	0,5	6,1	8,7	4	1,4
Какао с молоком	200	6,06	0,6	89	387	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	25	4,37	8,7	7,07	36,8	228,2	0,08	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Фрукты	130	0	0	0,9									
Итого:	595	16,98	20,56	142,41	701,09	230,95	5,68	15,74	1,42	40,71	105,18	126,25	5,74

8 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша молочная «Подружка»	200	3,1	4,8	13,5	110,1	3,2	0,8	3,4	0,4	8,9	11	4,1	1,6
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	25	4,37	8,7	7,07	36,8	228,2	0,08	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Сок мультифрукт	200	0,2	0,2	11,6	56	11	13	0	0	0	0	0	0
Итого:	665	9,85	18,16	57,48	361,99	242,43	13,91	3,44	1,12	40,61	96,28	119,75	3,42

9 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Блины с клубничным джемом	300	6	4	32	190	0	0	0	0	0	0	0	0
Кисель	200	0,02	0,02	14,6	55,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Фрукты	130	0	0	0,9									
Итого:	670	7,67	8,48	63,34	344,29	0,05	4	0	0,2	22,4	51,92	19,28	3,73

10 день

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А1	Е	Са	Р	Mg	Fe
Макароны отварные	150	5,52	5,295	35,3	211,1	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Сыр российский	15	5,48	4,43	0	53,75	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
Сок	200	0,2	0,2	11,6	56	11	13	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
Кондитерские изделия	25	4,37	8,7	7,07	36,8	228,2	0,08	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Итого:	430	18,63	19,825	73,87	462,45	239,3	16,78	43,27	1,53	177,75	203,46	136,67	2,03

Цикличное меню составлено согласно требований СанПин

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий школах 2004г.

для школьных образовательных учреждений и
общественного питания общеобразовательных