

Директор школы _____ (Залыгаева Н.И.)
Утверждаю _____
Приказ от 01.09.2022 г. 5126

**Примерное перспективное десятидневное меню горячего завтрака
для организации питания детей 7/11 лет и старше (1-4) классы
на 2022 -2023 учебный год**

**МБОУ "Теляженская основная общеобразовательная школа"
Верховского района Орловской области**

3,6№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День первый														
	Горячий завтрак													
	Гуляш-подлива с говядиной	70	25,13	12,59	5,73	193,3	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
513	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
64	Салат витаминный	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		49,11	27,86	112,15	866,5	6,82	0,88	10,3	43,8	348,1	239,1	13,2	309,82

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность ь (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P		
День второй																
	Горячий завтрак															
133	Борщ со свежей капустой	250	10,85	12,9	13,82	228,8	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0		
422	Рыба тушеная с овощами	70	14,52	13,47	5,61	205,32	0,51	0,11	4,2	2,50	34,50	37,84	0,93	209,76		
515	Рис отварной с маслом	150	5,3	0,66	118,2	220,0	0	0	1,0	1,7	142,65	30,9	271,88	0		
	Овощи свежие	60	1,0	0,2	3,8	23,0	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6	42,0		
644	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0		
	Итого:		36,89	28,22	187,75	889,72	0,57	0,687	11,58	24,08	455,15	176,34	279,99	509,36		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност ь (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Мg	Fe	Р
День третий														
483	Горячий завтрак													
	Жаркое по-домашнему	150	3,19	6,06	23,295	160,455	0,03	0,09	0,13	3,59	26,64	18,55	0,67	58,70
ТТК	Салат свекольный с маслом	100	1,9	1,6	11,1	64,9	0,01	0,025	2,0	12,3	45,51	27,06	1,72	52,9
	Кисель из концентрата	200	0,1	0,014	19,2	118,3	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
651	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:			20,87	13,964	97,255	645,255	0,34	0,687	7,83	20,92	308,85	172,81	8,67	385,5

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность мг	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
День четвертый															
525	Горячий завтрак														
	Рагу из овощей и птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	0,39	0,17	3,18	10,35	28,59	39,38	2,20		185,54
	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,06	0	0	14,08	26	1,1		87,2
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57		129,0
644	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83		125,0
	Итого:		31,01	37,22	100,29	774,49	0,92	0,774	9,18	14,82	269,67	166,63	8,45		642,24

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День пятый														
	Горячий завтрак													
233	Плов с курицей	150	37,2	45,33	41,05	747,09	1,16	0,17	1,66	2,10	54,10	96,06	3,58	396,06
39	Зеленый горошек	30	3,6	0,1	9,8	55,0	0,4	0,077	0,8	7,8	20,0	19	1,29	63,0
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	1,5	0,25	2,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		48,41	54,16	99,88	1109,72	1,8	0,791	8,49	18,75	317,48	220,21	10,53	763,87

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P	
День шестой															
	Горячий завтрак														
	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95		3,6
443 75	Гуляш с соусом	80	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32		194,7
	Винегрет	60	1,08	6,2	4,92	78,06	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81		41,6
	Кофейный напиток	200	1,4	1,75	21,35	109,0	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4		7,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57		129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83		125,0
	Итого:		39,62	34,16	113,17	887,26	2,2	0,97	9,77	22,5	295,9	244,4	14,6		525,8

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
День седьмой														
525	Горячий завтрак	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
	Пюре картофельное с маслом	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	0,08	0,65	0	13,12	21,07	2,15	136,42
	Котлета на пару	60	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8
	Овощной салат	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Компот из сухофруктов	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб пшеничный	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Хлеб ржаной		32,87	33,75	99,96	786,8	0,55	0,854	9,03	75,87	300,22	197,97	9,63	489,42
	Итого:													

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День восьмой														
	Горичий завтрак													
167	щи из свежей капусты	250	0,2	0,3	26,2	138,0	0,5	0,05	2,0	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
450	Плов с мясом	220	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
111	Салат овощной	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Кисель	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		22,08	22,56	111,28	740,6	6,7	0,78	9,0	47,3	253,3	134,2	4,4	482,7

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции и	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность мг	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P	
День девятый															
140	Горячий завтрак														
	Макаронные изделия	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10		1,08
	отварные с маслом														
	Рыба тушеная под овощами	70	16,4	8,91	12,29	177,27	0,01	0,01	1,0	3,35	52,11	59,77	0,96		238,5
	Огурец свежий	60	0,6	0,12	2,3	13,8	0,06	0,03	0,08	0,08	10,0	23,0	14,0	0,6	42,0
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0,06	0,06	0	0	1,5	0,25	2,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57		129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83		125,0
	Итого:		34,18	15,68	90,59	617,23	0,53	0,664	10,56	26,74	291,83	160,09	17,01		584,88

№ рек.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P
День десятый														
525 466,55 Итого:	Горячий завтрак	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
	Пюре картофельное с маслом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
	Котлета мясная с соусом	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
	Кабачковая икра	200	2,8	1,75	24,35	109	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Кофейный напиток	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб пшеничный													
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		28,71	25,3	111,75	743,64	1,51	0,941	9	110,79	392,17	219,23	9,15	491,45

11 (подпись) Директор МБОУ "Теляженская основная общеобразовательная школа" Залыгаева Н.И.

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью школы