

Пронумеровано, прошнуровано, скреплено печатью школы  
И список, 18 сентября

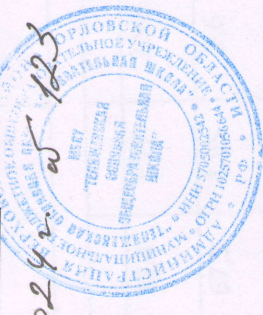
Директор МБОУ «Теляженская основная общеобразовательная школа»  
(Н.И. Залыгаева)



Утверждаю директор школы: *Залыгаева*

(Залыгаева Н.И.)

*Принят от 03.09.2024 г. № 123*



# Примерное перспективное меню горячих завтраков

Для учащихся 5-9 классов (в возрасте от 12 до 16 лет)  
на 2024-2025 учебный год

МБОУ «Теляженская основная общеобразовательная школа»  
Верховского района Орловской области



№ реп.	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
<b>День первый</b>														
	<b>Горячий завтрак</b>													
260	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
302	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
23	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
38*9	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	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>49,11</b>	<b>27,86</b>	<b>112,15</b>	<b>866,5</b>	<b>6,82</b>	<b>0,88</b>	<b>10,3</b>	<b>43,8</b>	<b>348,1</b>	<b>239,1</b>	<b>13,2</b>	<b>309,82</b>



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность б (мг)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			б		у		A	B1	E	C	Ca	Mg	Fe	P		
			ж													
<b>День второй</b>																
	<b>Горячий завтрак</b>															
229	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		
304	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		
23	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		
349	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	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0		
	<b>Итого:</b>		<b>26,04</b>	<b>15,32</b>	<b>173,93</b>	<b>660,92</b>	<b>0,57</b>	<b>0,687</b>	<b>11,58</b>	<b>24,08</b>	<b>455,15</b>	<b>176,34</b>	<b>279,99</b>	<b>509,36</b>		



№ реп.	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	Р													
<b>День третий</b>																											
	<b>Горячий завтрак</b>																										
259	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
53	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
233	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
	Хлеб пшеничный	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83														125,0
	<b>Итого:</b>		<b>20,87</b>	<b>13,964</b>	<b>97,255</b>	<b>645,255</b>	<b>0,34</b>	<b>0,687</b>	<b>7,83</b>	<b>20,92</b>	<b>308,85</b>	<b>172,81</b>	<b>8,67</b>														<b>385,5</b>



№ реп.	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			
<b>День четвертый</b>																	
	<b>Горячий завтрак</b>																
297	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			
382	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	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0			
	<b>Итого:</b>		<b>31,01</b>	<b>37,22</b>	<b>100,29</b>	<b>774,49</b>	<b>0,92</b>	<b>0,774</b>	<b>9,18</b>	<b>14,82</b>	<b>269,67</b>	<b>166,63</b>	<b>8,45</b>	<b>642,24</b>			

-5-



№ рек.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность б (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
<b>День пятый</b>														
	<b>Горячий завтрак</b>													
646	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
10	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
943	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	1,5	0,25	2,0
	Хлеб пшеничный	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>48,41</b>	<b>54,16</b>	<b>99,88</b>	<b>1109,72</b>	<b>1,8</b>	<b>0,791</b>	<b>8,49</b>	<b>18,75</b>	<b>317,48</b>	<b>220,21</b>	<b>10,53</b>	<b>763,87</b>



№ рец.	Прим 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
<b>День шестой</b>														
	<b>Горячий завтрак</b>													
302	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
260	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
67	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
179	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	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>39,62</b>	<b>34,16</b>	<b>113,17</b>	<b>887,26</b>	<b>2,2</b>	<b>0,97</b>	<b>9,77</b>	<b>22,5</b>	<b>295,9</b>	<b>244,4</b>	<b>14,6</b>	<b>525,8</b>

201-9-



№ п/п	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			
<b>День седьмой</b>																	
	<b>Горячий завтрак</b>																
128	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0			
268	Котлета на пару	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	0,08	0,65	0	13,12	21,07	2,15	136,42			
21	Овощной салат	60	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8			
149	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6			
	Хлеб пшеничный	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0			
	<b>Итого:</b>		<b>32,87</b>	<b>33,75</b>	<b>99,96</b>	<b>786,8</b>	<b>0,55</b>	<b>0,854</b>	<b>9,03</b>	<b>75,87</b>	<b>300,22</b>	<b>197,97</b>	<b>9,63</b>	<b>489,42</b>			

- 11 -



№ п/п	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													
<b>День восьмой</b>																											
	<b>Горячий завтрак</b>																										
646	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													
73	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													
733	Кисель	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6													
	Хлеб пшеничный	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0													
	<b>Итого:</b>		<b>22,08</b>	<b>22,56</b>	<b>111,28</b>	<b>740,6</b>	<b>6,7</b>	<b>0,78</b>	<b>9,0</b>	<b>47,3</b>	<b>253,3</b>	<b>134,2</b>	<b>4,4</b>	<b>482,7</b>													



№ 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
<b>День девятый</b>														
202	Горючий завтрак Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10	1,08
229	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
20	Огурец свежий	60	0,6	0,12	2,3	13,8	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,0	0,6	42,0
943	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0,06	0	0	1,5	0,25	2,0
	Хлеб пшеничный	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>34,18</b>	<b>15,68</b>	<b>90,59</b>	<b>617,23</b>	<b>0,53</b>	<b>0,664</b>	<b>10,56</b>	<b>26,74</b>	<b>291,83</b>	<b>160,09</b>	<b>17,01</b>	<b>584,88</b>



№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес кая ценно сть (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P
128	Горячий завтрак Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
228.26 8	Котлета мясная с соусом	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
379	Кабачковая икра	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
	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,35	109	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	50	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	60	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>28,71</b>	<b>25,3</b>	<b>111,75</b>	<b>743,64</b>	<b>1,51</b>	<b>0,941</b>	<b>9</b>	<b>110,79</b>	<b>392,17</b>	<b>219,23</b>	<b>9,15</b>	<b>491,45</b>

12-