



**Примерное 10-ти дневное меню завтраков
для учащихся 5 – 11 классов
МБОУ «СШ № 7»
на 2020 – 2021 учебный год
(сезон зимне-весенний)**

Сезон: зимне-весенний

№ рец. по сборнику 2015 Г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1-й день															
Завтрак 5-11 класс															
122	Плов с курицей	100/50	18,375	20,25	33,15	391,5	0,075	1,425	0,017	0,43	23,1	153,4	47,18	1,95	
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого	350	18,445	20,27	48,15	448,35	0,075	1,455	0,017	0,43	34,2	156,2	48,58	2,23	

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делли, 2015., 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 Г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

2-й день

Завтрак 5-11 классы

185	Каша пшеничная молочная	200	9,3	11	44	312	0,225	0,675	24,3	0,2	161,5	142,9	32,7	1,475
17	Бутерброд с сыром	20/15	4,7	8,66	9,36	133,4	0,08	0,18	0,39	0,595	143,28	83	14,45	0,61
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	435	14,07	19,68	68,36	502,25	0,305	1,19	24,69	0,795	315,88	228,7	48,55	2,365

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Делли, 2015., 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

3-й день.

Завтрак 5-11 классы

315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	314,55	0,025	0	0	0,28	43,74	60,95	28,77	1,08
301	Пшеница запеченная	50	2,49	8,41	24,54	183,8	0,02	0	0,027	0,26	10,113	42,63	10,89	0,37
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	400	6,21	13,8	76,22	555,2	0,045	0,03	0,027	0,54	64,953	106,38	41,06	1,73

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015.-, 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

4-й день

Завтрак 5-11 классы

165	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,6	7,83	52,11	334,8	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3
98	Колбаса отварная	50	15,6	14,18	0,18	190	0	26,36	0	0,2	26,36	77,9	9,8	1,5
833	Соус красный	30	1,4	3,97	6,1	29,85	0,07	0,23	0	0,65	5	32,15	5,6	0,55
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	430	29,67	26	73,39	611,5	0,34	26,62	0	1,46	61,88	316,78	152,63	8,63

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015.-, 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

5-й день

Завтрак 5-11 классы

206	Рожки отварные с сыром	140/16	9,904	10,672	24,224	232,528	0,048	0,144	0,9	0,12	111,568	13,44	42	1,216
ПР	Печенье	50	3,45	11,5	31,15	242	0	0	0	0	0	0	0	0
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	406	13,424	22,192	70,374	531,378	0,048	0,174	0,9	0,12	122,668	16,24	43,4	1,496

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день

Завтрак 5-11 классы

165	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,6	7,83	52,11	334,8	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3
280	Подлива куриная	50	6,44	5,09	1,64	78,125	0,015	0,345	0,786	65	11,62	125,7	14,6	0,49
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	400	19,11	12,94	68,75	469,775	0,285	0,375	0,786	65,61	42,14	332,43	151,83	7,07

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7-й день

Завтрак 5-11 классы

98	Колбаса отварная	50	15,6	14,18	0,18	190	0	26,36	0	0,2	26,36	77,9	9,8	1,5
205	Рожки отварные	150	5,49	4,215	26,37	165,48	0,06	0	0	2,86	4,845	12,3	24,63	1,11
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	400	21,16	18,42	41,55	412,33	0,06	26,39	0,00	3,06	42,31	93,00	35,83	2,89

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8-й день

Завтрак 5-11 классы

29	Салат овощной с растительным маслом	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	0,32	13,92	26,98	12,45	0,51
287	Тефтели с рисом в соусе	120/30	10,17	11,29	12,87	193,755	0,06	0,57	0,12	0,1	32,25	0,21	0,23	0,93
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	410	11,06	15,02	32,93	307,49	0,10	6,75	0,12	0,42	68,37	2,99	14,08	1,72

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015., 544 с.

№ рещ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

9-й день

Завтрак 5-11 классы

10	Салат из квашеной капусты	60	0,6	3	4,02	45,6	0,006	10,7	0,2	0,1	19,24	0,3	0,2	0,24
132	Картофель, тушеный с птицей	150	3,255	9,135	22,635	189,135	0,135	12,39	0	0,66	24,24	25,34	14,4	1,44
268	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого	410	3,93	12,16	41,66	291,59	0,14	23,12	0,20	0,76	54,58	28,44	16,00	1,96

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015.-, 544 с.

№ рещ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

10-й день

Завтрак 5-11 классы

173	Каша рисовая молочная	250	9,7	12,5	54,4	370	0,1	1,075	0,15	0,32	243,95	46,4	22,73	0,775
268	Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
17	Бутерброд с сыром	20/15	4,7	8,66	9,36	133,4	0,08	0,18	0,39	0,595	143,28	83	14,45	0,61
	Итого	410	14,47	21,18	78,76	560,25	0,18	1,285	0,54	0,915	398,33	132,2	38,58	1,665

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели, 2015.-, 544 с.

№ рещ. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Средние показатели за 10 дней	364,1	15,15	18,16	60,01	469,01	0,15	7,34	2,728	7,411	120,53	141,33	59,05	3,17	