

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Бурановская ООШ»
 _____ А. М. Яковлева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
 МБОУ «Бурановская ООШ»
 ЗАВТРАК**

День: Первый

СЕЗОН: Осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- каротин	В1	C
243	Биточек из курицы	100	6	12	5,12	229,84	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
171	Каша гороховая	180	5,3	10,05	26,5	208,6	12	18	34,5	1,9	36	18	0,06	
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
389	Сок	200	0,4		19,9	98	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		14,23	24,62	66,40	642,44	43,8	40,18	143,12	3,15	37,41	72,04	0,14	2,99

ДЕНЬ: Второй

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В- кароти н	В1	C
15	Сыр(порциям)	15	1,85	2,34		60	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	256	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис припущенный с маслом сливочным	180	5,1	9,15	34,2	231	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	57	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	ИТОГО		19,41	21,49	64,32	675	116,4	43,6	190,5	3,82	36,019	18,144	0,133	0,904

ДЕНЬ: Третий

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В ₁	C
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0.038		
517	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,48	4,32	4,48	222	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
59	Картофель тушеный	180	3,3	9,15	22,6	196	42	30	82,5	1,05			0,13	5,4
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	88	13,2	2,13	2,67	0,53				24
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО			14,61	22,23	59,16	652	470,4	63,97	306,67	2,68	20,46	360,038	0,3	29,4

ДЕНЬ: Четвертый

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В ₁	C
15	Сыр порционно	15	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
469	Фрикадельки мясные с соусом	100	12,95	10,35	3,05	230	22,47	17,75	98	0,822	11,4	70,96	0,06	
510	Каша гречневая с маслом сливочным	180	4,8	7,05	25,65	206	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	46,3	14,05	2,4	7,2	0,38				2,83
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО			51,41	20	53,75	603,3	146,02	59,85	276,9	5,072	11,419	70,97	0,223	2,85

День: Пятый

СЕЗОН: Осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- каротин	В1	С
295	Котлеты из филе птицы	100	8,36	5,7	29,8	242	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
171	Каша пшеничная вязкая	180	5,1	9,15	34,2	252	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
348	Компот из кураги	200	0,5		11	87	16,11	10,5	14,6	0,33	0,35	0,02	0,01	0,4
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		16,39	23,34	89,88	687	69,11	52,34	157,2	2,83	36,409	234,058	0,176	0,44

День: Шестой

СЕЗОН: Осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп	Наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- каротин	В1	С
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
173	Каша молочная геркулесовая	300	8,6	4,15	36	318	29,4	44,1	117,6	1,47			0,17	
342	Компот из свежих плодов	200	0,4		19,9	99	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		11,43	12,64	70,78	563	45,6	51,94	145,9	1,99	0,059	0,038	0,21	2,72

ДЕНЬ: Седьмой

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В ₁	С
293	Птица запечённая	100	11,76	6,88	1,12	152	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,1	9,15	24,2	294	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
389	Сок	200	0,4		19,9	98	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО			19,54	16,27	60,02	615	58,68	49,8	217,38	3,61	36,04	18,04	0,2	2,72

ДЕНЬ: Восьмой

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В- карот ин	В ₁	С
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		50	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
443	Плов из говядины	250	17,04	21,16	38,21	450	49,15	43,66	188,86	1,9		0,003	0,014	3,88
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	64	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО			21,35	23,74	65,21	635	141,55	57,26	255,26	3,94	0,019	0,017	0,057	3,9

ДЕНЬ: Девятый

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- карот ин	В ₁	С
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038	14	
260	Гуляш из говядины	100	10	9,76	3,12	226	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
534	Капуста свежая тушеная	180	3	4,95	14,4	134	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	129	28,8	19,8	27	2,16		3	0,002	5
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО			16,33	23,2	60,3	638,9	135	66,04	197,7	4,62	0,059	3,49	14,102	31,53

ДЕНЬ: Десятый

СЕЗОН: Осенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

№ реце пта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А	В- кароти н	В ₁	С
128	Пюре картофельное	180	3,2	8,03	21,64	225	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
278	Тефтели с соусом	100	16,3	12,93	4,91	178	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	88	13,2	2,13	2,67	0,53				24
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО			22,33	29,72	58,63	597	70,67	52,37	114,04	2,68	0,059	216,038	0,655	29,82

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БУРАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА", Яковлева Анастасия Михайловна, Директор

05.09.23 11:51 (MSK)

Сертификат 3D18AD9A8D8A08D66950467765F87C20