УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ ЛГО с. Иннокентьевка
_____Н.И.Лобода
01.09.2023

Десятидневное меню школьных завтраков для учащихся 5-9 классов (с 11 до 15 лет)
МОБУ «Средняя общеобразовательная школа Лесозаводского городского округа с. Иннокентьевка»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя														
	Понедельник													
291	Плов из птицы	200	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	-	0	34,76	40,77	40,53	1,48
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшенич. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Яблоко	100	0,38	0,31	9,46	42,31	0,05	15,0	0,0	-	15,0	113,7	0,0	3,3
	Шок.батончик	50	5,5	11,5	24,8	225,0	0,008	2,6	0,02		240,0	180,00	28,00	0,20
Итого энергетическая ценность						**706,04**								
	Вторник													
204	Суп картофельн с рыбными консервами	200	8,45	8,28	13,3	160,78	0,18	0,42	0,03	0	117,6	150,71	43,71	2,33
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшенич. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Груша/яблоко	200	1,96	1,97	13,32	84,62	0,05	15,0	0,0	-	15,0	113,7	0,0	3,3
	Конфета шоколадная	15	1,08	5,09	13,97	79,35								
Итого энергетическая						**534,45**								

	Среда													
96	Рассольник	250	2	5,09	11,98	107,3	0,32	0	0,02	0	44,54	165,9	60,98	4,98
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшенич. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Йогуртный напиток Снежок	200	10,0	3,0	3,57	102,0								
	Шоколадный батончик	50	5,5	11,5	24,8	225,0	0,008	2,6	0,02		240,0	180,00	28,00	0,20
Итого энергетическая ценность						**644,03**								
	Четверг													
289	Рагу из птицы	200	10,76	10	13,02	186	0,07	3,65	4,8	0	21,48	68,25	19,36	1,19
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшенич. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Груша/яблоко	200	1,96	1,97	13,32	84,62	0,05	15,0	0,0	-	15,0	113,7	0,0	3,3
	Печенье	30	3,57	3,68	24,96	151,58	0,008	2,6	0,02		240,0	180,00	28,00	0,20
Итого энергетическая ценность						**631,93**								
	Пятница													
37 16	Макароны отварные с колбасой	150 80	5,6	4,5	26,47	168,6 134,4	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшенич. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Сырок глазированный	40	3,2	9,88	14,20	158,25								
	Печенье	15	1,02	2,20	6,78	62,40								
Итого энергетическая ценность						**733,38**								

	2 неделя													
	Понедельник													
175	Каша молочная рисовая	200	5,79	10,64	31,88	247,6	0,1	8,15	0,02	0	22,82	182,92	34,88	1,85
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничн. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Пряник	50	13,84	2,00	77,34	195,84								
	Яблоко/груша	200	1,96	1,97	13,32	84,62	0,05	15,0	0,0	-	15,0	113,7	0,0	3,3
Итого энергетическая ценность						**737,79**								
	Вторник													
25	Суп гороховый	200	7,8	48	15,94	252,3	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничн. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Печенье	30	3,57	3,68	24,96	151,58								
	Конфета шоколадная	15	1,08	5,09	13,97	79,35								
Итого энергетическая ценность						**692,96**								
	Среда													
82	Борщ	200	1,8	4,92	10,93	208,8	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничн. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Булочка	50	13,84	2,00	77,34	250,0								
	Конфета шоколадная	15	1,08	5,09	13,97	79,35								
Итого энергетическая ценность						**747,88**								

	Четверг													
27	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,38	5,07	12,99	117,0	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничн. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Яблоко/груша	200	1,96	1,97	13,32	84,62								
	Йогуртовый напиток Снежок	200	10,0	3,0	3,57	102,0								
Итого энергетическая ценность						**513,35**								
	Пятница													
26	Суп картоф. с гречневой круп.	200	1,97	2,71	12,11	185,75	0,03	0	0,01	0	13,05	48,22	10,36	0,88
44	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничн. с маслом	40/10	10,22	7,6	19,45	159,24	0,05	-	-	-	7,5	25,8	10,5	0,48
	Яблоко/груша	200	1,96	1,97	13,32	80,62	0,05	15,0	0,0	-	15,0	113,7	0,0	3,3
	Вафли	20	1,0	1,0	20,5	102,0								
	Шоколадный батончик	50	5,5	11,5	24,8	225,0	0,008	2,6	0,02		240,0	180,00	28,00	0,20
Итого энергетическая ценность						**714,89**								