

Утверждаю  
 Директор МБОУ Богородская ОШ  
 Л.Н.Кольцова

Приказ № 3-с/г от 14.01.2015г.



Примерное десятидневное меню горячих завтраков  
 в МБОУ Богородская ОШ для детей 11-17 лет

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
Т.4	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	0,04	0,24	1,87	0,82	22,5	16,6	198	1,02
437	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,07	0,09	0,72	0,0	9,78	43,5	280	2,08
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,0	0,1	0,0	0,50	21,0	12,0	75,4	0,63
	Сок фруктовый	200	1,1	0,0	33,0	136	0,1	0,0	12,0	0,0	10,0	24,0	30,0	0,4
	Йогурт	110	3,6	2,9	12,1	89	0,0	0,0	1,1	0,0	30,4	24,0	137,6	0,8
	<b>итого:</b>	<b>720</b>	<b>23,68</b>	<b>25,52</b>	<b>119,94</b>	<b>842,8</b>	<b>0,21</b>	<b>0,56</b>	<b>15,69</b>	<b>1,66</b>	<b>93,69</b>	<b>134,2</b>	<b>756,10</b>	<b>5,98</b>

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	38,5	29,0	49,5	587,3	0,1	0,1	0,5	2,1	486,4	68,0	525,0	1,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	6,5	4,12	0,34
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,0	0,04	10,0	0,0	8,0	42,0	28,0	0,6
	<b>итого:</b>	<b>590</b>	<b>43,27</b>	<b>30,57</b>	<b>106,4</b>	<b>849,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>10,5</b>	<b>2,44</b>	<b>506,0</b>	<b>130,6</b>	<b>592,22</b>	<b>3,49</b>

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
338	Овощи тушеные	180	3,8	7,8	15,9	114,7	0,8	0,0	11,8	0,5	80,1	34,9	86,4	1,3
493	Курица, запеченная под сметанным соусом	100	19,3	16,0	24,4	242,4	0,9	0,06	2,08	0,0	43,65	19,25	149,5	1,71
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,0	0,1	0,0	0,50	21,0	12,0	75,4	0,63
	Сок фруктовый	200	1,1	0,0	33,0	136	0,1	0,0	12,0	0,0	10,0	24,0	30,0	0,4
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,0	0,03	10,0		23,0	14,0	42,0	0,6
	<b>итого:</b>	<b>690</b>	<b>32,03</b>	<b>25,69</b>	<b>98,08</b>	<b>723,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,32</b>	<b>35,88</b>	<b>1,34</b>	<b>117,76</b>	<b>118,25</b>	<b>418,40</b>	<b>5,69</b>



4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
302	Каша рисовая	200	7,7	10,0	68,9	200	0,05	0,08	0,86	0,83	195,0	43,06	96,0	0,62
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	200	0,08	0,02	0,45	0,05	69,2	6,0	168,0	0,35
14	Сыр(порциями)	20	4,0	5,0	0,0	20	0,06	0,01	0,0	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	50	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	100	0,0	0,02	5,0	0,4	19,0	12,0	16,0	2,3
	<b>итого:</b>	<b>570</b>	<b>17,41</b>	<b>18,47</b>	<b>125,13</b>	<b>650,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>6,31</b>	<b>1,75</b>	<b>460,09</b>	<b>85,53</b>	<b>415,6</b>	<b>4,52</b>

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
335	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,05	0,17	6,0	0,24	56,4	34,8	102,0	1,32
388	Биточки рыбные	100	15,0	14,3	16,4	206,2	0,1	0,1	15,3	2,2	36,2	31,0	114,1	1,2
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	31,4	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,0	0,1	0,0	0,50	21,0	12,0	75,4	0,63
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,0	0,0	60,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,06	25,0		14,0	20,0	26,0	0,9
	<b>итого:</b>	<b>790</b>	<b>28,35</b>	<b>23,03</b>	<b>106,34</b>	<b>760,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,56</b>	<b>106,3</b>	<b>3,48</b>	<b>170,51</b>	<b>126,8</b>	<b>375,6</b>	<b>5,4</b>

## 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
332	Макаронны отварные	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,04	0,07	0,0	1,32	12,0	27,47	189	1,41
213	Яйцо вареное	40	5,1	5,6	0,3	63	0,1	0,03	0,0	0,2	22	5	77	1
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
648	Сок фруктовый	200	1,1	0,0	33,0	136	0,1	0,0	12,0	0,0	10,0	24,0	30,0	0,4
	Йогурт	110	3,6	2,9	12,1	89	0,0	0,0	1,1	0,0	30,4	24,0	137,6	0,8
	<b>итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,01</b>	<b>10,31</b>	<b>91,9</b>	<b>605,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,23</b>	<b>13,1</b>	<b>1,86</b>	<b>74,41</b>	<b>94,57</b>	<b>468,7</b>	<b>4,66</b>

## 7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
297	Каша ассорти «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,30	0,05	0,1	0,19	0,7	122,98	32,49	72,3	0,1
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,01	0,05	2,06	0,17	158,7	15,2	126,20	0,67
14	Сыр(порциями)	20	4,0	5,0	0,0	70,0	0,06	0,01	0,0	0,13	176,88	7,37	100,5	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,0	0,03	10,0	0,6	16,0	9,0	11,0	2,2
	<b>итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,29</b>	<b>19,39</b>	<b>117,2</b>	<b>683,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>12,25</b>	<b>1,94</b>	<b>474,57</b>	<b>78,16</b>	<b>345,10</b>	<b>4,22</b>



## 8 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
478	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	21,2	28,74	372,49	13,5	0,24	15,0	0,5	36,4	46,7	204,0	3,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	31,4	110,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,9	1,9	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,0	0,1	0,0	0,50	21,0	12,0	75,4	0,63
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,0	0,03	10,0		23,0	14,0	42,0	0,6
	<b>итого:</b>	<b>660</b>	<b>26,7</b>	<b>23,15</b>	<b>84,92</b>	<b>712,39</b>	<b>13,5</b>	<b>0,5</b>	<b>25,0</b>	<b>1,34</b>	<b>89,31</b>	<b>88,7</b>	<b>356,5</b>	<b>5,88</b>

## 9 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
511	Рис отварной	200	4,76	7,85	2,35	224,6	0,05	0,03	0,0	1,16	6,84	36,04	300	0,66
241	Котлеты рыбные любительские	100	16,4	10,6	6,0	150,0	0,38	0,14	2,0	0,6	38,0	30,0	172,0	1,0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	6,5	4,12	0,34
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
	Йогурт	110	3,6	2,9	12,1	89	0,0	0,0	1,1	0,0	30,4	24,0	137,6	0,8
	<b>итого:</b>	<b>660</b>	<b>28,03</b>	<b>22,42</b>	<b>56,35</b>	<b>631,30</b>	<b>0,43</b>	<b>0,3</b>	<b>3,1</b>	<b>2,1</b>	<b>86,85</b>	<b>110,64</b>	<b>648,82</b>	<b>3,85</b>

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	кальций	магний	фосфор	железо
258	Жаркое по-домашнему	180	20,28	20,32	16,08	319,2	0,01	0,12	6,0	2,64	25,2	43,2	228,0	3,6
394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115	0,0	0,01	2,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,0	0,13	0,0	0,34	0,01	14,1	35,1	1,05
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,0	0,1	0,0	0,50	21,0	12,0	75,4	0,63
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0		0,06	38,0		35,0	11,0	17,0	0,1
	<b>итого:</b>	<b>590</b>	<b>28,46</b>	<b>22,51</b>	<b>73,76</b>	<b>685,0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,42</b>	<b>46,0</b>	<b>3,58</b>	<b>88,21</b>	<b>84,3</b>	<b>359,5</b>	<b>6,38</b>