

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Куженкинская ООШ»
_____ Висленева Г.В.
приказ № 176 от 26.08.2022 г.

**Примерное 10-дневное меню (завтрак)
для горячего питания учащихся возрастной категории 11-17 лет (ТЖС)
МБОУ «Куженкинская ООШ»
с учётом методических рекомендаций МР 2.4.0179-20
«Организация питания обучающихся общеобразовательных организаций»
Управления Роспотребнадзора по Тверской области**

Неделя 1

Возрастная категория 11-17 лет

День 1

Понедельник

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,32	2,43	20,72	159,72	0,10	1,00	33,66	0,00	177,78	151,78	26,55	0,56
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	Итого	460	8,85	11,07	36,21	353,22	0,17	1,03	92,66	0,00	67,78	153,79	27,95	2,10

День2

Вторник

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
214	Омлет натуральный	160	13,87	20,32	2,45	253,87	0,03	0,03	0,00	0,00	84,83	0,00	0,00	2,08
48	Морковь тертая с р/м	80	0,80	1,60	4,40	36,80	0,00	3,20	1,60	1,06	32,67	35,2	24,27	0,67
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	Итого	480	19,3	33,22	23,29	524,77	0,10	4,53	60,60	1,06	254,18	37,20	38,27	4,14

День 3

Среда

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная	250	8,80	12,35	44,34	325,77	0,04	0,00	0,025	0,00	30,46	91,38	28,76	0,85
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26
	Итого	480	11,36	12,87	72,63	497,27	0,12	2,00	0,025	0,10	45,36	93,38	36,76	2,51

День 4

Четверг

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущённым молоком	220/15	30,36	13,09	43,23	420,20	0,15	1,54	0,04	0,00	193,6	408,10	62,70	1,76
433	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,59	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Итого	475	36,9	25,25	61,30	672,30	0,22	3,13	59,04	0,00	356,72	410,10	84,04	3,50

День 5

Пятница

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами.	100/50	12,18	3,68	20,12	174,34	0,11	1,82	0,02	0,00	26,12	178,19	39,02	0,96
335	Картофельное пюре	180	3,68	0,02	24,53	164,70	0,00	21,79	0,00	0,00	44,38	0,00	33,30	1,21
411	Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,30	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Итого	560	17,94	3,96	72,91	506,34	0,17	25,61	0,02	0,00	86,00	180,19	80,32	3,74

Неделя 2

День 6

Понедельник

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
189	Каша манная молочная	220	4,67	5,44	38,27	221,37	0,04	0,00	27,5	0,00	11,69	40,42	8,11	0,49
377	Чай с лимоном	200/7	9,00	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	Итого	467	16,13	16,34	54,18	469,53	0,13	7,34	86,52	0,02	247,69	413,50	206,27	38,59

День 7

Вторник

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
290	Филе кури, тушёное с овощами.	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
203	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,48	31,74	202,14	0,00	0,00	0,00	0,00	5,83	0,00	25,34	1,33
433	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,00	1,59	0,00	0,00	152,22	0,00	21,34	0,48
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
	Итого	520	28,71	29,19	65,51	682,99	0,17	1,74	87,75	0,00	212,70	168,38	78,81	4,57

День 8

Среда

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
24	Кукуруза консервированная отварная	30	0,84	180,00	1,80	27,00	0,00	1,08	0,00	1,08	7,20	16,08	5,40	0,24
214	Омлет натуральный	160	14,51	20,80	2,45	253,87	0,03	0,03	0,00	0,00	84,83	0,00	0,00	2,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,00	1,30	0,00	0,00	125,78	0,00	14,00	0,13
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,50	0,07	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00	1,26
	Итого	420	20,98	203,90	20,59	439,97	0,09	2,41	0,00	1,08	227,71	16,08	19,40	3,71

День 9

Четверг

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
184	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	4,89	6,39	30,87	202,26	0,00	0,00	0,00	0,00	33,35	110,71	27,68	2,77
430	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	0,00	1,40	0,28
14	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
4	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	0,07	0,00	0,00	0,00	9,9	0,00	0,00	1,26
	Итого	460	7,42	15,03	46,36	395,76	0,07	0,03	59,00	0,00	55,35	112,71	29,08	4,31

День 10

Пятница

№ рецепта блюда	Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетич. Ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
246	Гуляш из мяса птицы.	100	14,72	16,14	18,62	278,75	0,07	1,13	51,00	0,00	57,80	28,40	141,40	1,27
181	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02	0,00	15,57	81,00	250,20	4,73
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	6,00	0,00	0,00	14,00	0,00	8,00	2,80
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	Итого	510	26,65	23,23	82,18	694,38	0,34	7,13	51,02	000	97,87	109,40	399,60	9,97