

УТВЕРЖДАЮ
и.о.директора
МБОУ «Рогозихинская ООШ»
_____ Е.Н.Михалева
_____ 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ
МБОУ «РОГОЗИХИНСКАЯ ООШ»
1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: понедельник

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	А	В - каротин	В ₁	С
Горячий завтрак														
15	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038	0,003	0,024
451	Шницель из говядины с соусом	80	8,97	7,21	8,21	135	8,27	16	7,77	0,72		216	0,48	0,42
510	Каша ячневая вязкая с маслом	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	12,55			0,12	
700	Напиток из ягод	200	0,1		22,49	98	9	3,6	7,2	0,14				5,72
	Батон школьный	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
ИТОГО			16,3	22,75	71,23	494	126,77	59,3	186,67	14,73	0,019	216,34	0,643	6,164

ДЕНЬ: вторник

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В ₁	С
Горячий завтрак														
15	Сыр(порциям)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
260	Гуляш из говядины	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
512	Рис припущенный с маслом сливочным	150	1,9	2,2	20,3	109	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
685	Чай с сахаром	200	0,18		12,2	52	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			16,21	14,54	50,42	477	116,40	43,60	105,40	3,82	36,019	18,314	0,133	0,904

ДЕНЬ: среда

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	1 с	А	В - каротин	В ₁	С
Горячий завтрак														
14	Масло сливочное	5	0.30	16,5	0.16	75	1.2	0,04	1.9	0.02	0.059	0.038		
263	Запеканка рисовая с творогом	200	13,6	13.6	22.4	327	124	35	200	1,1	0.02	1.96	0,1	0.94
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	20,4	58	33,3		45				0,018	0,36
	Батон школьный	30	2.28	0,24	14.8	71	6	4.2	19,2	0.36			0.04	
ИТОГО			17,58	32,34	57,76	531	164,5	39,24	266,1	1,48	0,079	1,998	0,158	13

ДЕНЬ: Четверг

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В ₁	С
Горячий завтрак														
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	6,7	3,6	3	71	408	27,6	200,4	0,72	20,4	360	0,13	
520	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
378	Чай с сахаром и лимоном	200	0,18		12,2	52	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			12,61	21,24	52,68	458	471,6	67,24	311,2	2,87	20,46	360,038	0,3	5,4

ДЕНЬ: пятница

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В ₁	С
Горячий завтрак														
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
293	Птица запечёная	80	6,86	10,24	4,05	136	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,15	24,2	225	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
692	Кофейный напиток	200	1,4	2	20,4	58	33,3		45				0,018	0,36
ИТОГО			13,51	29,64	48,57	494	78,18	42,04	237,88	3,13	36,099	18,078	0,178	0,36

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "РОГОЗИХИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Михалева Елена Николаевна, Исполняющий обязанности директора

11.09.23 08:30 (MSK)

Сертификат AEFF617CA54C7E617FC8EAA6247884FA