

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»
2 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	P	Fe	A	В – каротин	В1	С
Горячий завтрак														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
451	Котлеты из говядины с соусом	80	15,54	10,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
510	Каша перловая	150	4,4	5,3	30,5	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
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			24,25	18	92,09	481	135,20	59,20	253,40	5,21	0,019	144,0	0,523	0,184

ДЕНЬ: Среда

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рецеп-та	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В1	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	14	
260	Гуляш из говядины	80	10	9,76	3,12	205	12	12	89,6	0,88		0,13	0,03	0,88
534	Капуста свежая тушеная	150	3	4,95	14,4	113	87	30	60	1,2		0,33	0,03	25,65
638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,9		27,9	85	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	549	135	66,04	197,7	4,62	0,059	3,49	14,102	31,53

ДЕНЬ: Четверг

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рецеп-та	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В - каротин	В1	С
Горячий завтрак														
15	Сыр (порциями)	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
314	Плов из говядины	230	17,04	21,16	38,21	387	49,15	43,66	188,86	1,9		0,003	0,014	3,88
342	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			21,35	23,74	65,21	550	211	46,8	266,4	2,56	0,039	1,974	0,143	6,684

ДЕНЬ: Пятница

СЕЗОН: Осенний-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рецеп-та	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В-каротин	В1	С
Горячий завтрак														
14	Сыр	5	0,15	8,25	0,08	75	72	1,2	1,9	0,02	0,059	0.038	14	
436	Жаркое по - домашнему из мяса птицы	250	16,9	17,5	14,8	309	44,18	45,044	197,57	4,08		313,17	0,16	6,32
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			19,51	25,9	41,88	507	65,78	54,68	225,87	5,18	0,059	313.21	14,2	6,32

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

11.09.23 08:33 (MSK)

Сертификат AEF617CA54C7E617FC8EAA6247884FA