



Согласовано:

Директор

МБОУ Покровская СОШ «НОК»

Е.А.Тимошенко

31.08.2022

Утверждаю:

ИП Н.С.Туева



**Примерное десятидневное меню
бесплатных горячих завтраков
для учащихся школы
из малообеспеченных семей
5 – 11 классов**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,07	0,085	6,61	121,44		395,16	55,57	21,05	0,88
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
Итого за завтрак			10,48	2,71	61,92	321,57	0,085	6,61	121,44	0	417,16	110,57	39,05	2,88
Итого за день			10,48	2,71	61,92	321,57	0,085	6,61	121,44	0	417,16	110,57	39,05	2,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-8с	Суп гороховый	250	8,36	5,2	20,35	166,5	0,17	5,96	121,48		33,68	100,6	36,26	1,85
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
Итог за завтрак			12,86	5,2	62,85	362	0,17	5,96	121,48	0	55,68	155,6	54,26	3,85
Итог за день			12,86	5,2	62,85	362	0,17	5,96	121,48	0	55,68	155,6	54,26	3,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-15с	Рассольник Ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12,0 1	73	0,04	4,07	165, 54		69,30	40,6 5	17,24	0,51
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
Итог за завтрак			10	6,1	60,5 1	332,5	0,04	5,07	165, 54	0	201,3	169, 65	40,24	0,51
Итог за день			10	6,1	60,5 1	332,5	0,04	5,07	165, 54	0	201,3	169, 65	40,24	0,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-1с	Щи из свежей капусты со сметанной	250	5,81	7,05	7,15	115,2	0,02	13,46	131,19		46,85	38,73	16,42	0,61
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
153,01	Какао с молоком.	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
Итог за завтрак			14,31	10,05	60,65	399,7	0,02	15,46	131,19	0	277,85	272,73	60,42	1,61
Итог за день			14,31	10,05	60,65	399,7	0,02	15,46	131,19	0	277,85	272,73	60,42	1,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: - пятница

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,76	4,1	14,25	117	0,05	4,61	126,78		16,6	44,97	15,93	0,68
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,78	81		0,02	15		108,07	4,31	2,11	0,09
Итог за завтрак			10,73	4,1	62,53	337,5	0,05	4,63	141,78	0	136,67	88,28	27,04	0,77
Итог за день			10,73	4,1	62,53	337,5	0,05	4,63	141,78	0	136,67	88,28	27,04	0,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,11с	Суп крестьянский с крупой (крупa рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,2	0,04	8,03	12,9,11		31,94	50,51	19,16	0,63
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
Итог за завтрак			10,69	7,23	56,61	341,7	0,04	8,03	12,9,11	0	53,94	105,51	37,16	2,63
Итог за день			10,69	7,23	56,61	341,7	0,04	8,03	12,9,11	0	53,94	105,51	37,16	2,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,38	4,34	9,33	97,8	0,04	7,66	153,54		30,84	42,97	20,66	0,96
153,01	Какао с молоком.	200	4	3	25	145		2			219	195	35	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
Итог за завтрак					62,8				153,54		261,84	276,97	64,66	
			13,88	7,34	3	382,3	0,04	9,66		0				1,96
Итог за день					62,8				153,54		261,84	276,97	64,66	
			13,88	7,34	3	382,3	0,04	9,66		0				1,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-8с	Суп гороховый	250	8,36	5,2	20,35	166,5	0,17	5,96	121,48		33,68	100,6	36,26	1,85
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
Итого за завтрак			12,86	5,2	62,85	362	0,17	5,96	121,48	0	55,68	155,6	54,26	3,85
Итого за день			12,86	5,2	62,85	362	0,17	5,96	121,48	0	55,68	155,6	54,26	3,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,76	4,1	14,25	117	0,05	4,61	126,78		16,6	44,97	15,93	0,68
15	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
Итого за завтрак			14,26	8,1	62,75	376,5	0,05	5,61	126,78	0	148,6	173,97	38,93	0,68
Итого за день			14,26	8,1	62,75	376,5	0,05	5,61	126,78	0	148,6	173,97	38,93	0,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,07	0,085	6,61	121,44		395,16	55,57	21,05	0,88
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,5		28,5	139,5					12	39	9	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47		19,78	81		0,02	15		108,07	4,31	2,11	0,09
Итог за завтрак			10,95	2,71	67,7	346,57	0,085	6,63	136,44	0	515,23	98,88	32,16	0,97
Итог за день			10,95	2,71	67,7	346,57	0,085	6,63	136,44	0	515,23	98,88	32,16	0,97