

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Рязанской области
в Шиловском районе

_____ Н.Н. Чикина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Желудёвская СОШ им Героя РФ И.В. Филькина»
_____ Т.В. Михеева/

« 02 » сентября _____ 2024 года



**Примерное десятидневное меню
МБОУ «Желудёвская СОШ им Героя РФ И.В. Филькина»
на 2024 – 2025 учебный год
для учащихся льготной категории
(горячие завтраки)**

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			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
1-ий день завтрак														
ТК	Каша пшениная молочная	150/10	0,12	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	0,36
382	Чай	200	14,83	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР														
	Итого		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			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
2-ой день завтрак														
ТК	Гуляш из мяса курицы	80/30	13,8	20,2	5,1	260,2	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,50	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,012	80	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Итого		31,49	29,72	137,41	933,06	0,61	101,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	-------------	-------	------------------	----------------	---------------	---------------------------

по сборнику 2015г.	наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-ый день														
завтрак														
	Фрукты	150												
210	Яйцо	40	12,70	11,50	0,70	157,00	0,07	0,00	0,26	0,75	103	255,77	16,13	2,63
ТК	Какао	200	0,100	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
	Итого		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	3,76	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			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

4-ый день
завтрак

	Бедро с макаронными изделиями	100	21,35	11,01	0,40	189,06	0,10							
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
377	Чай	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			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
5-ый день завтрак														

ТК	Каша молочная рисовая	70	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312		150/10	3,06	4,08	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Печенье	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
377	Чай	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,0	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			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
6-ой день завтрак														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
71	Каша молочная овсяная	150	2,760	4,93	12,02	103,51	0,07	0,03	-	0,07	12	10	8	2,0

	Итого		30,24	27,46	134,25	838,21	0,254	2,13	0,034	1,75	57,44	295,36	154,59	6,32
--	-------	--	-------	-------	--------	--------	-------	------	-------	------	-------	--------	--------	------

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			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
8-ой день завтрак														
ТК	Суп молочный вермишелевый	200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ТК														
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
283	Какао	200	0,56	0	27,89	113,79	0,012	80	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Итого		19,13	13,782	126,44	703,97	0,902	82,37	0,04	5,6	80,05	242,89	71,37	3,232

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			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
9-ый день завтрак														
294	Макаронные изделия	150	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Тертый сыр	20	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
379	Компот из с/ф	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
	Итого		30,88	25,696	128,23	844,95	0,396	14,04	0,103	64,54	221,08	269,97	96,09	7,658

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			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
10-ый день завтрак														
15	Котлета домашняя	15	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
168	Рис отварной	200	4,67	4,86	25,83	166,0	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	30	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
377	Чай	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		15,36	10,385	93,13	514,08	0,250	2,935	0,039	1,195	169,78	316,47	156,06	5,968