

Утверждаю:
Директор МКОУ «Боровская СОШ»
_____ Анашкина Н.И.

МКОУ «Боровская средняя общеобразовательная школа»

Меню горячих завтраков 5-9 классы

День: **Вторник** (2 день)

Неделя: **Первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
405	Греча с маслом растительным	200	8,946	7,635	52,00	291,32	0,305	154,78	0	39,04	211,58	55,38	4,686
	Греча	80	8,946	2,64	52	246,37	0,305	154,78	0	39,05	211,58	55,38	4,686
	Масло растительное	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	Соль	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	10,00	0,00	497,00	825,00	440,00	82,3
	Заварка	1	20,00	0,00	6,90	109,00	0,07	10,00	0,00	495,00	825,00	440,00	82,00
	Сахар	20	0,00	0,00	99,80	374,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	8,10	1,20	46,60	220,00	0,23	0,00	0,00	32,00	128,00	53,00	2,40
	Итого завтрак		37,05	8,84	205,30	994,32	0,605	164,78	0,00	568,04	1164,68	548,38	89,39

День: **Четверг** (4 день) Неделя: **Первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
326	Пюре картофельное с маслом	200	5,032	9,386	45,468	227,62	0,265	43,24	0,112	47,34	147,49	52,96	1,969
	Картофель	200	4,30	0,86	43,25	176,30	0,258	43,00	0,043	17,2	124,7	49,45	1,935
	Молоко	24	0,672	0,768	1,128	13,92	0,007	0,24	0,05	29,04	21,84	3,36	0,024
	Масло сливочное	10	0,06	8,250	0,09	37,40	0,00	0,00	0,019	1,10	0,95	0,15	0,01
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	10,00	0,00	497,00	825,00	440,00	82,30
	Заварка	1	20,00	0,00	6,90	109,00	0,07	10,00	0,00	495,00	825,00	440,00	82,00
	Сахар	20	0,00	0,00	99,80	374,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	8,10	1,20	46,60	220,00	0,23	0,00	0,00	32,00	128,00	53,00	2,40
	Итого завтрак		33,132	10,59	198,77	930,62	0,565	53,24	0,112	576,34	1100,49	545,96	86,67

День: Понедельник (1 день)

Неделя: **Первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
631	Домашнее жаркое	200	29,022	24,352	62,582	753,312	0,552	73	0	47,18	441,93	112,57	3,905
	Картофель	200	6,88	1,376	59,51	535,952	0,413	68,8	0	27,52	199,52	79,12	3,096
	Лук	13	0,336	0	2,256	9,84	0,004	2,4	0	8,16	13,92	3,36	0,192
	Мясо	79	21,614	2,996	0	113,42	0,128	0	0	10,7	225,77	28,89	0,529
	Соус томатный	4	0,192	0	0,816	4,2	0,007	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,092
	Масло растительное	7	0	19,98	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	10,00	0,00	497,00	825,00	440,00	82,30
	Заварка	1	20	0	6,9	109	0,07	10	0,	495	825	440	82
	Сахар	20	0	0	99,8	374	0	0	0	2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	8,1	1,2	46,6	220	0,23	0	0	32	128	53	2,4
	Итого завтрак		57,12	25,55	215,88	1456,32	0,852	83,00	0,00	576,18	1394,93	605,57	88,61

День: **Вторник** (7 день) Неделя: **Вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
442	Рожки с маслом растительным	200	6,519	5,578	34,079	215,61	0,09	0	0	10,07	46,11	19,61	0,954
	Рожки	53	6,519	0,583	34,079	170,66	0,09	0	0	10,07	46,11	19,61	0,954
	Масло растительное	5	0,00	4,995	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	0,00	0,00	497,00	825,00	440,00	82,00
	Заварка	1	20,00	0,00	6,90	109,00	0,07	0,00	0,00	495,00	825,00	440,00	82,00
	Сахар	20	0,00	0,00	99,80	374,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	8,10	1,20	46,60	220,00	0,23	0	0	32,00	128,00	53,00	2,40
	Итого на завтрак:		34,62	6,78	187,38	918,61	0,39	0,00	0,00	539,07	999,11	512,61	85,35

День : **Пятница** (5 день) Неделя: **Первая**

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
202	Суп овощной с мясом и сметаной	200	7,252	14,515	14,252	152,19	2,118	16,13	0,029	43,61	122,93	25,5	1,688
	Капуста	25	0,45	0,025	1,175	6,75	2,01	11,25	0	12	7,75	0	0,15
	Морковь	13	0,169	0,013	0,923	4,29	0,009	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0,091
	Лук	12	0,168	0	1,128	4,92	0,002	1,2	0	4,08	6,96	1,68	0,096
	Картофель	70	1,4	0,28	12,11	57,4	0,049	0	0,014	7	40,6	1,61	0,63
	Масло растительное	15	0	14,985	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
	Мясо	21	4,221	0,588	0	22,26	0,025	0	0	2,1	44,31	5,67	0,525
	Соус томатный	4	0,192	0	0,816	4,2	0,007	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,092
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	10,00	0,05	495,00	825,00	440,00	82,00
	Заварка	1	20,00	0,00	6,90	109,00	0,07	10,00	0,05	495,00	825,00	440,00	82,00
	Сахар	20	0	0	99,80	374,00	0	0	0	2	0	0	0,30
	Хлеб пшеничный	30	8,10	1,20	46,60	220,00	0,23	0	0	32,00	128,00	53,00	2,40
	Итого завтрак		35,35	15,72	167,55	855,19	24,18	26,13	0,079	570,61	1075,9	518,50	860,88

День: Среда (3 день) Неделя: **Первая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
201	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250	7,45	7,886	22,897	168,84	3,377	21,68	0,025	48,81	118,24	35,59	1,514
	Картофель	60	1	0,2	10,38	41	0,035	0	0,01	5	29	11,5	0,45
	Капуста	40	0,72	0,04	1,88	10,8	3,216	18	0	19,2	12,4	0	0,24
	Рис	10	0,7	0,05	7,45	33,8	0,08	0	0	2,4	9,7	2,6	0,1
	Морковь	13	0,169	0,013	0,923	4,29	0,009	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0,091
	Лук	12	0,168	0	1,128	4,92	0,002	1,2	0	4,08	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное	5	0	4,995	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Соус томатный	4	0,192	0	0,816	4,2	0,007	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,092
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
	Мясо	21	4,221	0,588	0	22,26	0,025	0	0	2,1	44,31	5,67	0,525
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	10,00	0,00	497,00	825,00	440,00	82,30
	Заварка	1	20,00	0,00	6,90	109,00	0,07	10,00	0,00	495,00	825,00	440,00	82,00
	Сахар	20	0,00	0,00	99,80	374,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	8,10	1,20	46,60	220,00	0,23	0	0	32,00	128,00	53,00	2,40
	Итого завтрак		35,55	9,09	176,20	871,84	3,68	31,68	0,025	577,81	1071,24	528,59	86,21

День: **Понедельник** (6 день) Неделя: **Вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
642	Плов с мясом	200	18,33	10,607	6,016	152,88	0,308	34,11	7,89	26,312	327,11	35,64	6,941
	Мясо говядина	50	17,184	3,552	0	100,8	0,288	31,68	7,872	8,352	301,44	22,08	6,624
	Масло растительное	10	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	Лук	24	0,336	0	2,256	9,84	0,004	2,4	0	8,16	13,92	3,36	0,192
	Морковь	15	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
	Рис	100	0,53	0,06	3,44	16,7	0,013	0	0	1,2	5,75	2,2	0,105
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	10,00	0,00	497,0,0	825,00	440,00	82,30
	Заварка	1	20,00	0,00	6,90	109,00	0,07	10,00	0,00	495,00	825,00	440,00	82,00
	Сахар	20	0,00	0,00	99,80	374,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	8,10	1,20	46,60	220,00	0,23	0,00	0,00	2,81	32,00	128,00	53,00
	Итого на завтрак:		46,43	11,81	159,32	855,88	0,608	44,11	7,89	526,12	1184,11	603,64	142,41

День: **Четверг (9 день)** Неделя: **Вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	M _g	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
200	Суп из свежей рыбы	250	7,909	14,703	35,737	245,98	0,25	41,65	0,04	26,71	127,03	51,52	1,989
	Минтай	20	3,58	3,94	0	49,8	0,004	0	00	0	0	0	0
	Картофель	190	3,8	0,76	32,87	155,8	0,228	38	0,038	15,2	110,2	43,7	1,71
	Морковь	13	0,169	0,013	0,923	4,29	0,009	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0,091
	Лук	12	0,168	0	1,128	4,92	0,002	1,2	0	4,08	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное	10	0	9,99	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Соус томатный	4	0,192	0	0,816	4,2	0,007	1,8	0	0,8	2,72	1,2	0,092
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	10,00	0,00	497,00	825,00	440,00	82,00
	Заварка	1	20,00	0,00	6,90	109,00	0,07	10,00	0,00	495,00	825,00	440,00	82,00
	Сахар	20	0,00	0,00	99,80	374,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	8,10	1,20	46,60	220,00	0,23	0,00	0,00	32,00	128,00	53,00	2,40
	Итого на обед:		36,01	15,90	189,04	948,98	0,55	51,65	0,04	555,71	1080,03	544,52	86,39

День: **Пятница** (10 день)

Неделя: **Вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	M _g	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
312	Гороховое пюре	200	2,95	3,54	15,83	103,13	0,14	21,22	20,26	3,80	34,09	58,2	25,00
	Горох	97	2,94	0,39	15,81	74,69	0,12	20,97	2,91	0,10	9,70	56,30	22,30
	Масло растительное	15	0,00	19,98	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,00	0,00	0,019	1,10	0,95	0,15	0,01
	Соль	2	0,00	0,00	5,988	22,74	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	10,00	0,05	497,00	825,00	440,00	82,30
	Заварка	1	20,00	0,00	6,90	109,00	0,07	10,00	0,05	495,00	825,00	440,00	82,00
	Сахар	20	0,00	0,00	99,80	374,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	8,10	1,20	46,60	220,00	0,23	0,00	0,00	32,00	128,00	53,00	2,40
	Итого на завтрак:		31,05	4,74	169,13	806,13	0,44	31,22	20,31	532,80	987,09	551,20	109,70

День: **Среда** (8 день) Неделя: **Вторая**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак:												
176	Борщ с мясом и сметаной	250	6,838	12,776	37,71	154,25	2,087	18,13	0,023	55,99	116,87	42,71	1,954
	Картофель	50	0,8	0,16	8,65	32,8	0,028	0	0,008	4	23,2	0,92	0,36
	Капуста	25	0,45	0,025	1,175	6,75	2,01	11,25	0	12	7,75	0	0,15
	Свекла	50	0,75	0	4,55	20,5	0,01	5	0	18,5	21,5	21,5	0,7
	Морковь	13	0,169	0,013	1,923	4,25	0,009	0,65	0	6,63	7,15	4,94	0,091
	Лук	12	0,168	0	1,128	4,92	0,002	1,2	0	4,08	6,96	1,68	0,096
	Масло растительное	10	0	9,99	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	20	0	0	19,96	15,16	0	0	0	0,08	0	0	0,012
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20,6	0,003	0,03	0,015	8,6	6	8	0,02
	Мясо	21	4,221	0,588	0	22,26	0,025	0	0	2,1	44,31	5,67	0,525
1009	Чай с сахаром	200	20,00	0,00	106,70	483,00	0,07	10,00	0,00	497,00	825,00	440,00	82,30
	Заварка	1	20,00	0,00	6,90	109,00	0,07	10,00	0,00	495,00	825,00	440,00	82,00
	Сахар	20	0,00	0,00	99,80	374,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	8,10	1,20	46,60	220,00	0,23	0,00	0,00	32,00	128,00	53,00	2,40
	Итого завтрак		34,94	13,98	190,91	857,25	2,39	28,13	0,023	584,99	1069,87	535,71	866,54