

УТВЕРЖДАЮ *Анашкина* директор

«Боровская средняя
Н.И. Анашкина
школа»

муниципального казённого

образовательного учреждения

«Боровская средняя

образовательная школа»

*Прислано от 29.08.2023 г.
№ 284*

10-дневное осеннее – весеннее меню горячих завтраков для детей 7-18 лет

1 день

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Обед													
55	Салат из свежих огурцов	60\80 г	2,40	9,99	11,30	142,90	0,08	17,00	0,02	3,50	523,00	100,00	125,00	11,30
661	Котлета домашняя	80\100	8,55	15,49	5,73	196,65	0,22	1,00	0,00	0,32	7,02	74,28	11,22	0,77
410	Гречка отварная	150\180 г	6,33	5,78	0,70	210,90	0,11	0,00	26,62	3,92	6,23	75,48	50,03	1,68
	Хлеб пшеничный	60 г	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
932	Компот из изюма	200	0,36	0,00	28,17	109,25	0,03	0,00	0,00	0,00	16,30	25,80	8,40	0,65
	Фрукт Банан	188	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
			20,18	32,15	72,26	778,00	0,53	23,00	26,64	8,49	584,15	340,96	223,51	16,00

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
59	Салат из свежих огурцов и помидоров	60\ 80 г	1,02	3,00	6,10	27,47	0,01	6,70	0,00	2,17	26,26	25,80	26,78	0,84
221	Суп гороховый с курицей	200\250	9,13	3,99	27,68	184,93	0,31	10,03	0,00	0,00	33,20	108,70	43,50	2,38
933	Компот из сухофруктов	200 г	0,58	0,12	28,17	112,67	0,04	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00	8,40	0,64
	Хлеб пшеничный	2\30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
	Сок	200	0,75	0,00	15,15	63,60	0,04	3,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
			13,52	7,50	90,66	448,97	0,47	19,73	0,00	2,59	92,96	192,10	99,38	7,06

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (ш)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
632	Гуляш из говядины	80\100	5,64	12,12	2,08	140,18	0,17	1,37	16,67	15,70	7,42	54,38	9,92	0,63
442	Макароны отварные	150\180	5,37	4,96	29,70	206,90	0,05	0,00	31,52	0,49	7,68	32,56	5,10	0,66
	Хлеб пшеничный	2\30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
933	Компот из кураги	200	2,30	0,00	80,57	320,85	0,10	0,06	0,50	0,00	80,30	83,00	102,00	13,50
	Фрукт апельсин	185	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	Всего:		15,85	17,97	138,71	786,23	0,41	6,43	48,69	16,94	127,00	235,34	145,88	16,39

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ее
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
58	Салат из свежих помидор	60\80	2,30	99,90	12,40	956,00	0,09	30,00	0,50	4,00	524,00	93,00	131,00	11,00
535	Рыба, запечённая в сметанном соусе	80\100 г	11,49	2,95	1,08	77,10	0,04	1,14	21,37	9,07	39,05	178,89	41,80	0,50
759	Картофельное пюре	150\180 г	2,53	5,16	16,80	123,69	0,14	21,22	20,26	3,80	34,09	58,20	25,00	0,90
	Хлеб пшеничный	60	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
934	Кисель плодово - ягодный	200	1,39	0,00	29,02	116,10	0,04	0,00	0,00	0,00	16,04	0,00	8,40	0,28
	Сок	200 г	0,75	0,00	15,15	63,60	0,04	3,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
	Всего:		2,05	108,40	88,01	1336,79	0,40	55,36	42,14	17,29	630,28	387,69	226,90	15,88

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
467	Омлет натуральный	200\250	17,00	15,90	7,12	326,70	0,20	0,00	0,13	2,02	111,20	216,40	44,10	0,94
3	Бутерброд с сыром	30/10	4,73	4,09	4,83	79,10	0,02	0,10	35,70	0,19	152,30	98,70	11,55	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,00	14,70	1,17
1009	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,94	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	1,87
55	Салат из свежих огурцов	60\80	2,40	9,99	11,30	142,90	0,08	17,00	0,02	3,50	523,00	100,00	125,00	11,30
	Фрукт яблоко	185 г	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	Всего:		26,87	30,87	64,65	724,94	0,39	22,20	35,85	6,46	823,35	488,65	213,91	15,99

6 день

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
81	Салат из белокочанной капусты	60\80 г	0,90	40,05	17,74	111,07	0,02	20,10	10,45	1,84	24,30	18,98	2,50	0,41
632	Гуляш из курицы	80\100	5,64	12,12	2,08	140,18	0,17	1,37	16,67	15,7	7,42	54,38	9,92	0,63
281	Рис отварной	150\180	3,81	4,18	40,68	219,92	0,08	0,00	0,02	0,00	19,39	53,33	15,29	0,47
932	Компот из кураги	200	2,30	0,00	80,57	320,85	0,10	0,06	0,50	0,00	80,30	83,00	102,00	13,50
	Хлеб пшеничный	2\30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
	Фрукт банан	188	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	Всего:		15,19	57,24	167,43	910,32	0,38	26,53	27,64	18,29	163,01	275,09	158,57	16,68

7 день

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg,	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
59	Салат из свежих огурцов и помидоров	60\80	1,02	3,00	6,10	27,47	0,01	6,70	0,00	2,17	26,26	25,80	26,78	0,84
175	Борщ с мясом и со сметаной	200\250	2,86	4,76	18,74	128,92	0,06	30,90	0,92	0,21	51,03	72,11	38,93	1,54
934	Кисель плодово-ягодный	200	1,39	0,00	29,02	116,10	0,04	0,00	0,00	0,00	16,04	0,00	8,40	0,28
	Хлеб пшеничный	2\30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
	Сок	200	0,75	0,00	15,15	63,60	0,04	3,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
	Всего:		8,06	8,15	82,57	396,39	0,20	40,60	0,92	2,80	110,43	155,51	94,81	5,86

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
58	Салат из свежих помидор	60\80 г	2,30	99,90	12,40	956,00	0,09	30,00	0,50	4,00	524,00	93,00	131,00	11,00
642	Плов с мясом(курица)	150\180 г	6,76	11,85	1,60	140,06	0,12	0,75	35,29	21,58	8,68	77,92	20,93	0,68
933	Компот из с/ф	200	0,58	0,12	28,17	112,67	0,04	0,00	0,00	0,00	16,40	0,00	8,40	0,64
	Хлеб пшеничный	2/30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,10
	Фрукт апельсин	185	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	Всего:		12,18	112,76	68,53	1327,03	0,34	35,75	35,79	26,33	580,68	236,32	189,19	13,92

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
81	Салат из белокочанной капусты	60\80	0,90	40,05	17,74	111,07	0,02	20,10	10,45	1,84	24,30	18,98	2,50	0,41
254	Суп – лапша с фаршем	200\250	9,74	3,63	42,01	222,45	0,12	1,50	0,00	0,00	22,92	80,42	28,27	1,49
934	Кисель плодово-ягодный	200 г	1,39	0,00	29,02	116,10	0,04	0,00	0,00	0,00	16,04	0,00	8,40	0,28
	Хлеб пшеничный	2\30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
	Сок	200	0,75	0,00	15,15	63,60	0,04	3,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
	Всего:		14,82	44,07	117,48	573,52	0,27	24,60	10,45	2,26	80,36	157,00	59,87	5,45

Возрастная категория: с 7 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
417	Каша пшённая на молоке с маслом сливочным	200\250	3,31	8,46	37,74	256,54	0,20	1,00	0,04	0,00	135,79	185,15	48,45	3,08
	Хлеб пшеничный	2/30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
1025	Какао на молоке	200	3,28	3,55	20,23	124,21	0,03	1,00	0,00	0,13	121,66	106,42	15,80	0,38
81	Салат из белокочанной капусты	60\80 г	0,90	40,05	17,74	111,07	0,02	20,10	10,45	1,84	24,30	18,98	2,50	0,41
	Фрукт яблоко	165	0,50	0,50	12,80	58,00	0,04	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50
	Всего:		10,03	52,95	102,07	610,12	0,34	27,10	10,49	2,72	313,35	375,95	95,61	5,54