

Согласовано
 начальник
 Территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора
 по Омской области в Саргатском районе
 _____ И.В. Мубаракшина

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ
 «Бергамакская СОШ»

_____/А.А.Вязанкина/
 Приказ №133 «02» сентября 2024г.



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
 для учащихся 5- 11 классов на 2024-2025 учебный год**

Номер по сборнику у рецептов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества в (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Mg	P	Fe	Ca
1 день (1 неделя)														
№181\2011	Каша молочная с маслом	200	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38,49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	470	19.31	19.18	77.33	551.3	0.00	0.55	0.09	0.00	0.49	0.00	0.05	182.34

2 день (1 неделя)

№ 107/348	Тефтели мясные тушённые в томатно- сметанном соусе	91\30	15.63	13.05	6.09	211.23	0.07	1.2	0.03	1.88	0.68	0.00	2,56	13,73
№312\20 11	Картофельно е пюре на молоке с маслом	150\10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	17.69
тпп	Хлеб пшеничный промышленн ого производств а	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	19,6	52,6	0,96	0,12
	Итого	541	21.73	26.07	102.05	599.27	0.27	32.81	0.06	2.2	9.12	11.7	14.9	163.55

3 день (1 неделя)

70\2011	Овощи порционные (огурец)	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.8
307/348	Птица отварная с соусом томатным	108\50	19,10	8,30	0,30	177,30	0.10	0,90	0.10	0,20	18,00	162,40	1,50	17,90
№509\2011	Гречка отварная с маслом	150\5	7.63	5.19	40.85	230.45	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	643	21.68	22.13	72.37	567.53	0.03	7.17	0.06	1.87	4.52	4.50	0.22	69.88

4 день (1 неделя)

№ 304	Плов из птицы	230	12.7	11.7	41.9	299	0.1	1.8	0.3	5.4	42.5	201.6	1.9	23.6
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	490	19.55	25.71	100.59	639.9	0.07	1.29	0.05	7.964	0.96	0.00	0.08	38.19

5 день (1 недели)

№331\20 11	Макаронные изделия отварные с маслом	150\10	6.07	4.14	43.45	224.68	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
№101\20 11	Котлета с говядиной тушеная в томатном соусе	100\50	11,68	26.32	11.35	329.58	0.00	0.36	0.00	2.57	0.97	0.00	0.10	7.85
ТПП	Хлеб пшеничный промышленн ого производств а	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376/20 11	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	570	18.83	31	92.99	731.35	0.10	0.46	0.03	3.78	1.3	0.00	0.13	33.12

6 день (2 неделя)

№181\2011	Каша молочная с маслом	200	8.67	7.49	45.93	275.41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157.23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	470	15,31	15,56	70,10	471,13	0,00	0,55	0,09	0,00	0,49	0,00	0,05	182,34

7 день (2 неделя)

№123\20	Рыба красная запеченная в соусе (филе)	90/ 80	14.05	12.77	4.63	190.09	0.00	0.00	0.03	2.58	0.97	0.00	0.10	18.66
№312\20 11	Картофельное пюре на молоке с маслом	150 \10	3.14	4.69	22.22	142.68	0.15	24.80	0.03	0.12	0.94	0.00	0.10	0.00
тпп	Хлеб пшеничный промышленного производства	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№376\20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
52\2011	Овощи порционные (огурец) или салат из свежей капусты	70	0.65	0.00	0.98	8.9	0.00	6.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Итого	660	23.38	23.57	64.53	571.17	0.15	31.5	0.06	2.7	1.91	0	0.20	18.66

8 день (2 неделя)

№ 107/348	Тефтели мясные тушённые в томатно- сметанном соусе	91\30	15.63	13.05	6.09	211.23	0.07	1.2	0.03	1.88	0.68	0.00	2,56	13,73
№509\20 11	Гречка отварная с маслом	150\5	7.63	5.19	40.85	230.45	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29	0.00	0.03	14.06
тпп	Хлеб пшеничный промышленн ого производств а	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376/20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0,00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	536	28,02	18,78	85,43	618,77	0.07	1,30	0.06	1,88	0,97	0.00	2,59	39,84

9 день (2 неделя)

№181\2011	Каша молочная с маслом	200	8.67	7.49	45.93	275,41	0.00	0.00	0.03	0.00	0.49	0.00	0.05	3.29
№3\2011	Бутерброд с маслом и сыром	30\10\30	6.44	8.07	14.12	157,23	0.00	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	173.90
№376\2011	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,05	38,49	0.00	0,10	0.00	0,00	0.00	0.00	0.00	5,15
	Итого	470	15,31	15,56	70,10	471,13	0,00	0,55	0,09	0,00	0,49	0,00	0,05	182,34

10 день (2 неделя)

№331\20 11	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	6.07	4.14	43.45	224.68	0.10	0.00	0.03	1.21	0.33	0.00	0.03	13.22
524\2011	Курица тушеная в томатном соусе (филе курицы)	100\50	11.61	16.60	5.07	218.74	0.02	1.93	0.03	1.75	0.78	0.00	0.08	35.56
ТПП	Хлеб пшеничный промышленн ого про-ва	60	4.56	0.54	28.14	138.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90
№376\20 11	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	10.05	38.49	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.15
	Итого	570	22,44	21,28	86,71	620,51	0,12	2,03	0,06	2,96	1,11	0,00	1,10	60,83