



Утверждаю
 Директор МБОУ «Дубенская основная
 общеобразовательная школа»
 В.Н.Глухова
 Приказ от 11.08.2022 года № 102

**Примерное меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся 5-9 классов
 МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа»
 Беляевского района Оренбургской области
 в 2022-2023 учебном году
 Сезон осенне-зимний**

Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг етич еская ценно сть (ккал)	Витамины (мг) (А – мкг рет.экв)					Минеральные вещества (мг)								№ Реце птуры	
		Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	M g	P	Fe	I	S e		F
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 1</i>																				
ЗАВТРАК																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
<i>Каша вязкая молочная кукурузная</i>	250	9	11,5	55	359,75	0,0 88	0,1 8	43, 25	0,0 88	0,6 5	419	21 4	146	2 9	148	1,3 5	6 1	9, 7 3	2 5	54-2к- 2020
<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020

<i>День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,2 6	0,2 1	48, 25	0,1 5	0,6 3	424	40 9	174	7 9	291	2, 5	6 1 , 2 5	1 7, 3 8 5	1 0 , 2 5	54-10к-2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,0 7	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4 , 5	0, 8 8	1 0	54-4гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	1 8, 4 5	58,0 5	1,62	0	12 ,9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	540	18, 8	17	79,2	545,3	0,52	0,4 93	94,1 5	0,3	1,13	898, 9	639 ,35	429, 15	12 9, 75	528, 25	6,4	66 ,7 1	3 5, 0 6	11 9, 7	Пром.
<i>Неделя 1</i>																				
<i>День 4</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0 6	0,0 6	203, 8	1,0 3	5 8, 1	148	41 3	67, 4	2 5, 3	50, 5	0,9 2	1 7, 9	0 , 5	0	54-7з-2020
<i>Картофельное пюре</i>	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,1 5	31, 7	0,0 9	13, 6	216	83 3, 3	52	3 7 , 3	11 2	1,3 7	3 7 , 3	1 , 0 4	57 ,3	54-11г-2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13, 7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,1 2	56, 3	0,2 8	0,2 7	162	34 4	110	4 6	226	0,7 8	1 4 1	1 2 7	58 7	54-11р-2020
<i>Какао с молоком</i>	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0 , 7	0, 7	54-3гн-2020

																		0 2		
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,1 35	0	0	0,09	212, 9	63, 45	56,2 5	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	675	28, 6	18,86	79,9	604,4	0,54	0,5 03	112, 46	0,4 4	25,1 9	760, 7	157 1,2 5	285, 85	14 8, 95	560, 95	6,7	21 7, 26	3 1, 8 6	80 5, 65	
<i>Неделя 1 День 5</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,0 5	122 2	0,7	6, 05	150	20 5	22, 5	2 6	37, 3	1,1	1 6, 9	0 , 2	0	54-11з- 2020
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	11, 07	8,4	48	311,6	0,28	0,1 6	25, 6	0,1 2	0	198, 7	29 2	20	1 6 0	241 ,3	5,3 9	2 9 , 3	4 , 6 9	2 1, 3	54-4г-2020
<i>Котлеты из говядины</i>	100	18, 27	17,3	16,4	295,2	0,06	0,1 5	20, 75	0,0 9	0,1 2	248	29 4, 7	26, 7	2 6 7	184	2,5 9	2 0 , 9	3 , 1 3	6 2020	54-4м- 2020
<i>Соус молочный натуральный</i>	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,01 2	0,0 39	10, 44	0, 03	0,1 56	38,1	39 ,3	33	3 , 9	26, 1	0,0 57	6 , 3	0 , 6 7 5	6, 6	54-5соус- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,0 1	0,3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,1 35	0	0	0,09	212, 9	63, 45	56,2 5	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.

Итого за Завтрак	705	37,1	28,76	109,7	847,4	0,652	0,552	190,09	0,24	25,406	821,4	1072,85	164,35	249,95	601,55	12,647	58,56	24,285	116,4	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 1</i>																				
ЗАВТРАК																				
<i>Сыр твердых сортов в нарезке</i>	15	3,5	4,4	0	53,7	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	31	35	54-6к-2020
<i>Каша вязкая молочная пшеничная</i>	250	10,38	12,6	47	343,6	0,05	0,21	21,6	0	1,08	62,5	275	178,75	42,5	162,5	1,36	15	28,6	47,5	54-21ГН-2020
<i>Чай с лимоном и сахаром</i>	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,32	0	Пром.
<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	
Итого за Завтрак	540	19,38	17,8	85,8	582	0,53	0,568	63,2	0,13	1,74	805,35	648,2	390,65	133,1	484,1	6,2	67,96	24,91	89,7	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 2</i>																				
ЗАВТРАК																				
<i>Макароньы отварные</i>	200	7	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,5	0,12	0	198,7	71,7	16	9,6	54,6	0,97	28	0,08	16	54-1Г-2020
<i>Курица тушеная с морковью</i>	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12	95	54-25М-2020

Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,07	54-3гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,296	0	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,666	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	670	27,56	13,26	89	586,2	0,43	0,293	443,88	0,14	27,55	784,9	736,95	126,09	124,75	318,05	6,62	65,96	27,32	138,9	
<i>Неделя 2</i>																				
<i>День 3</i>																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	203,8	1,03	58,1	148	413	67,4	25,3	50,5	0,92	17,9	0,5	0	54-7з-2020
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,53	0,12	0	204	62,1	9,2	32	97,3	0,65	28	9,66	35	54-6г-2020
Котлеты из курицы	100	19,1	4,2	13,3	168,7	0,05	0,06	4,72	0	0,47	158	172	22	48	108	1,03	13	13,8	77	54-5м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,12	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	66	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	1,296	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,666	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	705	31,4	13,66	106	673,5	0,382	0,432	66,02	0,24	10,406	831,7	694,65	162,85	115,95	472,55	7,607	58,26	29,11	127,8	

																				4 5	
Неделя 2																					
День 4																					
ЗАВТРАК																					
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,19	0,16	11,12	0	14,5	225	92,2,7	82,7	44	145	1,57	41	2	68	54-10г-2020	
Котлета рыбная любительская**	100	12,8	4,1	6,1	112,3	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	514	44	189	1,05	122	13,6	49	54-14р-2020	
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20	54-23гн-2020	
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,18	0,13	0	0	0,09	212,85	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,02	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.	
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6		
Итого за Завтрак	600	28,9	17,2	86	613,8	0,58	0,601	319,42	0,46	16,05	865,85	1608,15	317,45	165,95	596,05	7,54	173,6	33,08	594		
Неделя 2																					
День 5																					
ЗАВТРАК																					
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,002	0,004	10	0	0,48	0,4	30,4	2,4	1,8	3,6	0,08	0	0	0	Пром.	
Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,13	211,13	0,09	0,15	34	0,09	0,66	420	196,25	1453,75	3155	155	0,66	62,5	5,11	38,5	54-16к-2020	
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	20	81,3	57	9,9	46	0,77	4,5	0,88	10	54-4гн-2020	
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,02	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,8	1,38	6	Пром.	

Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,023	0	0	0	100	61	8,25	14,25	48,5	1,13	0,88	1,38	6	Пром.
Итого за Завтрак	540	13,05	9,05	76,43	439,23	0,202	0,27	50,9	0,09	1,44	640,4	429,95	220,9	163,05	301,6	3,74	68,6	8,75	60,75	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	617,5	26,26	19,97	89,61	643,8	0,469	0,454	151,38	0,244	12,96	810,29	927,21	261,41	146,601	462,67	6,97	90,44	2,75	227,05	

*Джем фруктовый*** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый**** - допускается выдача иных овощей