



Утверждаю
директор МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий»
Арапов В.Ф.

**Десятидневное меню
11-17 лет
МБОУ «СОШ № 3 п. Переволоцкий»
(завтрак)
2024-2025 учебный год**

1 день

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества мг.						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
196	Каша гречневая рассыпчатая с маслом с овощами и тушенкой	200	13,23	12,5	64,45	417														
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,03						11,1	2,8		1,4		0,28	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24				1,2		27,6	100,8		39,6		2,28		
	Итого		27,38	24	107,21	752,9	0,585	0,12	0,03	1,42		74,85	112,75	45,32		7,96				

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества мг.				
			Е	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре				
															Ж	У	В1	С
93	Каша гороховая с маслом	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,06	0,00	0,2	1,02	90,20	202,92	28,75	0,44				
	Куры отварные	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03		0,18	0,14	94,86	138,6	18,45	0,1				
258	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28				
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28				
	Итого		10,7	15,04	51,57	550,72	0,27	0,67	0,26	1,2	217,97	45	7	2,1				

3 день

	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества мг.					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
сборник рецептов																			
173	Плов с мясом и птицы	155	2,79	34	30,78	560,32	0,62	0,37	-	-	-	14,72	-	-	-	-	-	-	2,30
271	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	0,03	-	-	-	11,1	2,8	1,4	-	-	-	-	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24	-	-	1,2	27,6	100,8	39,6	2,28					
	Итого		12,51	34,72	76,42	781,76	0,86	0,4	-	1,2	53,42	103,6	41	4,86					

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															Б	Ж	У	В1
105	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	156,08	0,07	0,62					135,6				0,4	
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,67	0,08				34	45	7		2,1	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24				1,2		27,6	100,8	39,6		2,28	
	Итого		18,79	12,19	94,07	554,15	0,43	0,28	0,26		1,3		1217,78	234,67	59,85		2,792	

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре				
204	Макаронны отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,08						12,42					0,98
185	Куры отварные	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	0,18	0,14			94,86	138,6	18,45			0,1
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,3					11,1	2,8	1,4			0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2			27,6	100,8	39,6			2,28
	Итого		23,7	23,82	94,67	681,98	0,48	0,3		1,2			74,37	103,6	41			4,74

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ре				
204	Макаронны Отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,08						12,42				0,98	
185	Куры отварные	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	0,18	0,14		94,86	138,6	18,45		0,1		
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48		0,3				11,1	2,8	1,4		0,28		
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2		27,6	100,8	39,6		2,28		
	Итого		23,7	23,82	94,67	681,98	0,48	0,3		1,2		74,37	103,6	41		4,74		

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества мг.				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe		
242	Бутерброд с сыром	40/10	4,97	8,01	7,56	122,2	0,09	0,05				172,53			15	
	Каша молочная с геркулесом	205	6,33	8,9	25,49	207,38	0,20 ₅	0,55				150,85				1,722
258	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,03				11,1	2,8	1,4		0,28
	Итого		11,42	16,91	45,09	378,22	0,29 ₅	0,63				199,48	2,8	16,4		2,002

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества мг.	сборник рецептов	Ж		У		Наименование блюда
			Б	Ж	У					Ж	У			
83	Каша молочная пшеничная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,123	14,9		52,99			1,61	
271	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,59	0,19	152,2	124,5	21,34	0,48	
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			27,6	100,8	39,6	2,28	
	Итого		17,04	9,59	85,23	489,28	0,383	15,51		86,84	104,34	41,94	4,18	

сборник рецептов	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															мг.	мг.	мг.	мг.
105	Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,17	0,28	0,18	0,1	1156,18	88,87	13,25	0,512				
258	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,002	0,67	0,08		34	45	7	2,1				
	Хлеб пшеничный йодированный	80	9,6	0,72	33,6	172,8	0,24			1,2	27,6	100,8	39,6	2,28				
	Итого		18,79	12,19	94,07	554,15	0,43	0,28	0,26	1,3	1217,78	234,67	59,85	2,792				

