

"СОГЛАСОВАНО"
 ДИРЕКТОР МБОУ *С.С.С.С.*
 Г.САЛАВАТА
 " 2022г.



Сезон: осень-зима 2022
 Категория: Учащиеся 12 лет и старше



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ
 С УЧЕТОМ РАСЧЕТА СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ
 ПРОДУКЦИИ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

1-ая неделя/Понедельник

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
ттк №23	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	13,30	19,90	11,20	299,00	0,56	0,29	17,60	18,00	1,40
4.8	Макаронные изделия отварные	190	6,97	5,32	41,48	241,90	0,07	0,00	23,12	19,38	1,16
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,60	125,00	0,16	2,16	24,00	32,50	0,78
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек»	40	3,36	0,36	28,00	100,00	0,08	0,08	15,00	15,28	1,28
	Всего в завтрак	560	25,37	27,84	93,38	800,90	0,87	2,53	79,98	85,16	4,62

Введено в работу 07.10.2022

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.17	Каша пшенная молочная жидкая	220	7,46	9,21	35,70	257,30	0,18	0,53	131,25	46,20	1,17
1.15	Сыр (порциями)	15	6,30	4,80	12,00	81,00	0,03	0,16	137,20	26,25	0,06
6.1	Шанежка наливная	70	4,60	4,30	28,10	171,00	0,07	0,00	13,88	8,74	0,74
7.8	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,80	18,50	109,00	0,03	0,52	48,80	24,00	1,10
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,50	137,50	0,11	1,10	20,68	21,00	1,76
	Всего в завтрак	560	26,18	21,60	132,80	755,80	0,42	2,31	351,81	126,19	4,83

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.12	Омлет натуральный	215	20,37	33,70	3,63	399,00	0,10	0,30	139,65	23,52	3,47
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,60	125,00	0,16	2,16	24,00	32,50	0,78
7.11	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	2,00	12,00	70,00	0,02	0,65	60,30	7,00	0,06
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28,00	100,00	0,08	0,08	15,00	15,28	1,28
	Всего в завтрак	585	26,77	38,70	57,03	741,30	0,42	15,89	249,05	131,60	7,81

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
тгк №22	Котлеты рыбные с луком и соусом	100	13,30	19,90	11,20	299,00	0,56	0,29	17,60	18,00	1,40
4.9	Пюре картофельное	210	4,34	6,93	27,93	193,20	0,12	14,49	49,77	39,59	17,33
7.7	Чай с сахаром и лимоном	207	0,10	0,00	9,30	37,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	50	4,20	0,45	35,00	125,00	0,10	1,00	18,80	19,10	1,60
	Всего в завтрак	567	21,94	27,28	83,43	654,20	0,78	16,90	88,90	77,42	20,39

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.15	Каша молочная манная жидкая	220	5,88	8,30	25,83	198,45	0,11	0,96	236,25	29,93	0,50
6.15	Ватрушка с творогом	85	9,84	6,20	33,50	232,00	0,11	0,05	50,80	12,77	0,78
7.11	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	2,00	12,00	70,00	0,02	0,65	60,30	7,00	0,06
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,50	137,50	0,11	1,10	20,68	21,00	1,76
	Всего в Завтрак	560	21,34	16,99	109,83	637,95	0,35	2,76	368,03	70,70	3,10

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
3.28	Шарики куриные с соусом	100	17,70	13,30	8,33	235,00	0,04	0,20	32,80	14,80	1,11
4.7	Каша гречневая рассыпчатая	190	8,55	5,49	35,04	224,80	0,31	0,00	17,73	168,47	5,82
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,60	125,00	0,16	2,16	24,00	32,50	0,78
7.5	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	9,10	35,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28,00	100,00	0,08	0,08	15,00	15,28	1,28
	Всего в завтрак	560	31,35	21,41	84,07	719,80	0,59	2,44	89,79	231,05	8,99

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.4	Каша молочная "Дружба"	220	6,51	8,51	35,07	244,89	0,12	0,56	132,30	38,43	0,84
6.33	Булочка домашняя	85	6,10	9,70	46,10	297,00	0,07	0,00	12,90	8,10	0,69
7.6	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	0,13	0,52	110,30	26,97	0,88
6,23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью « Валетек-8»	55	4,62	0,49	38,50	137,50	0,11	1,10	20,68	21,00	1,76
	Всего в завтрак	560	20,83	22,00	133,37	777,39	0,43	2,18	276,18	94,50	4,17

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.6	Макаронные изделия с тертым сыром	190	14,03	5,81	40,64	371,13	0,08	0,19	285,00	24,38	1,16
1.5	Яйцо вареное	50	6,40	5,80	0,35	157,00	0,22	0,09	27,50	27,00	1,35
1.27	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,30	0,06	12,70	10,10	53,30	2,22
7.11	Чай с молоком и сахаром	200	1,00	2,00	12,00	70,00	0,02	0,65	60,30	7,00	0,00
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28,00	100,00	0,08	0,08	15,00	15,28	1,28
	Всего в завтрак	580	25,19	14,37	90,79	745,43	0,46	13,71	397,90	126,96	6,01

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
5.16	Каша молочная "Геркулес"	220	8,40	10,50	36,75	277,20	0,14	0,46	127,05	46,73	1,16
8	Йогурт	100	4,10	3,20	10,00	98,00	0,03	0,42	120,00	15,00	0,30
7.7	Чай с сахаром и лимоном	207	0,10	0,00	9,30	37,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
6.15	Ватрушка с творогом	85	9,84	6,20	33,50	232,00	0,11	0,05	50,80	12,77	0,78
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28,00	100,00	0,08	0,08	15,00	15,28	1,28
	Всего в завтрак	652	25,80	20,26	117,55	744,20	0,36	2,13	315,58	90,51	3,58

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Завтрак										
4.11	Каша рисовая рассыпчатая	190	4,56	5,07	46,44	253,33	0,03	0,00	26,91	12,14	0,53
3.13	Зразы школьные	100	9,80	12,40	9,10	188,00	0,05	0,29	29,40	18,70	1,00
1.1	Кондитерское изделие	30	1,64	2,24	3,60	125,00	0,16	2,16	24,00	32,50	0,78
7.7	Чай с сахаром	207	0,10	0,00	9,30	37,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
6.23	Хлеб пшеничный с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8»	40	3,36	0,36	28,00	100,00	0,08	0,08	15,00	15,28	1,28
	Всего в завтрак	567	19,46	20,07	96,44	703,33	0,32	3,65	98,04	79,35	4,43