

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

МБОУ "Боровлянская СОШ"

\_\_\_\_\_ Т.В.Анисимова

"2022 г

**Примерное десятидневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для учащихся  
с 5 по 11 классы  
МБОУ «Боровлянская средняя общеобразовательная школа »  
Троицкого района Алтайского края  
на 2022- 2023 учебный год  
Завтраки.  
Сезон: осенний ,зимний.**

## Неделя: первая

### День: понедельник

| № п/п в сборнике рецептуры | Наименование блюд                    | Выход         | Химический состав |       |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |      |      |
|----------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------------|-------|----------|--------------|----------------|---------------------------|------|------|
|                            |                                      | Старше 11 лет | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg   | Fe   |
| 93                         | Каша «Дружба»                        | 200           | 5,38              | 11,22 | 31,95    | 251,9        | -              | 18                        | 7,5  | 0,3  |
| 209                        | Яйцо отварное                        | 1 шт          | 5,1               | 4,6   | 0,3      | 63           | -              | 22                        | 5    | 1    |
| 53                         | Хлеб пшеничный с слив.маслом и сыром | 55            | 2,45              | 8,25  | 10,88    | 133,3        | -              | 7,6                       | 8,9  | 21,7 |
| 253                        | Кофейный напиток с молоком           | 200           | 0,1               | -     | 15       | 58           | 0,1            | 12                        | 6    | 0,8  |
| 338                        | Фрукты свежие                        | 100           | 1,5               | 0,5   | 21       | 95           | 10             | 16                        | 9    | 0,9  |
|                            | <b>Итого:</b>                        | 555           | 14,43             | 24,57 | 79,13    | 601,2        | 10,1           | 75,6                      | 36,4 | 24,7 |

### День: вторник

| № п/п в сборнике рецептуры | Наименование блюд           | Выход         | Химический состав |       |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |      |       |
|----------------------------|-----------------------------|---------------|-------------------|-------|----------|--------------|----------------|---------------------------|------|-------|
|                            |                             | Старше 11 лет | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg   | Fe    |
| 207                        | Макаронные изделия отварные | 200           | 5,66              | 6,1   | 36       | 320          | -              | 12                        | 8    | 0,8   |
| 38                         | Какао с молоком             | 200           | 4,9               | 5     | 32,5     | 190          | 1,0            | 124                       | 22   | 0,8   |
| ПР                         | Хлеб пшеничный              | 30            | 2,4               | 0,4   | 10,8     | 58,5         | -              | 13,0                      | 17,5 | 8     |
| 246                        | Рыба припущенная            | 100           | 7,4               | 16,8  | 1        | 186          | -              | 23                        | 14   | 1,2   |
| 71                         | Помидоры свежие нарезка     | 60            | 0,66              | 0,12  | 2,28     | 13,2         | 10,5           | 8,4                       | 12   | 0,54  |
|                            | <b>Итого:</b>               | 590           | 21,02             | 28,42 | 82,58    | 767,7        | 11,5           | 180,04                    | 73,5 | 11,34 |

### День: среда

| № п/п в сборнике рецептуры | Наименование блюд          | Выход         | Химический состав |       |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |      |       |
|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------------|-------|----------|--------------|----------------|---------------------------|------|-------|
|                            |                            | Старше 11 лет | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg   | Fe    |
| 321                        | Капуста тушеная            | 180           | 6,34              | 10,29 | 45,9     | 245          | -              | 21                        | 36   | 0,4   |
| 532                        | Сок абрикосовый            | 200           | 0,7               | -     | 6,9      | 31           | 0,1            | 9                         | 2    | 2,4   |
| ПР                         | Хлеб пшеничный             | 30            | 2,4               | 0,4   | 10,8     | 58,5         | -              | 13,0                      | 17,5 | 8     |
| 295                        | Котлеты из птицы рубленные | 80            | 12.16             | 10.88 | 10.8     | 189.76       | 0,06           | 16.00                     | 35.2 | 1,76  |
| 42                         | Кукуруза консервированная  | 30            | 0,3               | 0,03  | 0,5      | 3,9          | 5              | 12                        | 7    | 0,3   |
|                            | <b>Итого:</b>              | 520           | 21,9              | 21.60 | 74,9     | 528,16       | 5.16           | 50                        | 97,7 | 12,86 |

**День: четверг**

| № п/п в сборнике рецептуры | Наименование блюд                        | Выход         | Химический состав |      |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |       |      |
|----------------------------|--|---------------|-------------------|------|----------|--------------|----------------|---------------------------|-------|------|
|                            |  | Старше 11 лет | Белки             | Жиры | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg    | Fe   |
| 291                        | Плов с курицей                           | 250           | 16,2              | 8,85 | 28,35    | 262,5        | 3,3            | 37,8                      | 36,62 | 4,8  |
| 20                         | Огурец свежий в нарезке                  | 60            | 0,3               | 0,03 | 0,5      | 3,9          | 5              | 12                        | 7     | 0,3  |
| ПР                         | Хлеб пшеничный                           | 30            | 2,4               | 0,4  | 10,8     | 58,5         | -              | 13,0                      | 17,5  | 8    |
| 137                        | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200           | 0,4               | -    | 27,4     | 106          | -              | 62                        | 16    | 3,4  |
|                            | <b>Итого:</b>                            | 540           | 19,30             | 9.30 | 67,05    | 430,9        | 8.3            | 124.8                     | 77,12 | 16.5 |

**День: пятница**

| № п/п в сборнике рецептуры | Наименование блюд         | Выход         | Химический состав |       |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |        |       |
|----------------------------|---------------------------|---------------|-------------------|-------|----------|--------------|----------------|---------------------------|--------|-------|
|                            |                           | Старше 11 лет | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg     | Fe    |
| 321                        | Сложный гарнир            | 250           | 4,15              | 5,83  | 14,85    | 161,6        | 0,12           | 80,05                     | 88,1   | 0,84  |
| 377                        | Чай с сахаром и лимоном   | 200           | 0,1               | -     | 15       | 58           | 0,1            | 12                        | 6      | 0,8   |
| ПР                         | Хлеб пшеничный            | 30            | 2,4               | 0,4   | 10,8     | 58,5         | -              | 13,0                      | 17,5   | 8     |
| 284                        | Тефтели из печени с рисом | 100           | 10,5              | 6,9   | 10,8     | 131,6        | 4,67           | 41,8                      | 3,03   | 7     |
|                            | <b>Итого:</b>             | 580           | 17,15             | 13,13 | 51,45    | 409,7        | 4,82           | 146,05                    | 114,63 | 16,64 |

**Вторая неделя**

**День: понедельник**

| № п/п | Наименование блюд           | Выход         | Химический состав |       |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |      |     |
|-------|-----------------------------|---------------|-------------------|-------|----------|--------------|----------------|---------------------------|------|-----|
|       |                             | Старше 11 лет | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg   | Fe  |
| 207   | Макаронные изделия отварные | 200           | 4,5               | 5,1   | 21,9     | 151,1        | -              | 18                        | 73,5 | 2,4 |
| 143   | Гуляш из говядины           | 100           | 9,68              | 13,56 | 82,6     | 148          | 0              | 14                        | 0,7  | 14  |
| ПР    | Хлеб пшеничный              | 50            | 2,4               | 0,4   | 10,8     | 58,5         | -              | 13,0                      | 17,5 | 8   |
| 20    | Огурец свежий в нарезке     | 60            | 0,3               | 0,03  | 0,5      | 3,9          | 5              | 12                        | 7    | 0,3 |
| 137   | Компот из свежемороженых    | 200           | 0,6               | -     | 31,4     | 124          | 2              | 12                        | 4    | 0,8 |

|  |               |     |              |       |       |       |   |    |       |      |
|--|---------------|-----|--------------|-------|-------|-------|---|----|-------|------|
|  | ягод          |     |              |       |       |       |   |    |       |      |
|  | <b>Итого:</b> | 610 | <b>17,48</b> | 19,09 | 147,2 | 485,5 | 7 | 69 | 102,7 | 25,6 |

**День: вторник**

| № п/п в сборнике рецептуры | Наименование блюд       | Выход         | Химический состав |       |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |      |       |
|----------------------------|-------------------------|---------------|-------------------|-------|----------|--------------|----------------|---------------------------|------|-------|
|                            |                         | Старше 11 лет | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg   | Fe    |
|                            |                         |               |                   |       |          |              |                |                           |      |       |
| 128                        | Рис отварной            | 180           | 3,6               | 9     | 35,7     | 244,5        | -              | 15                        | 27   | 0,6   |
| 382                        | Какао с молоком         | 200           | 4,9               | 5     | 32,5     | 190          | 1,0            | 124                       | 22   | 0,8   |
| 246                        | Рыба припущеная         | 100           | 7,4               | 16,8  | 1        | 186          | -              | 23                        | 14   | 1,2   |
| ПР                         | Хлеб пшеничный          | 30            | 2,4               | 0,4   | 10,8     | 58,5         | -              | 13,0                      | 17,5 | 8     |
| 71                         | Помидоры свежие нарезка | 60            | 0,66              | 0,12  | 2,28     | 13,2         | 10,5           | 8,4                       | 12   | 0,54  |
|                            | <b>Итого:</b>           | 570           | <b>18,96</b>      | 31,32 | 82,28    | 692,2        | 11,5           | 183,4                     | 92,5 | 11,14 |

**День: среда**

| № п/п в сборнике рецептуры | Наименование блюд                | Выход         | Химический состав |      |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |      |       |
|----------------------------|----------------------------------|---------------|-------------------|------|----------|--------------|----------------|---------------------------|------|-------|
|                            |                                  | Старше 11 лет | Белки             | Жиры | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg   | Fe    |
|                            |                                  |               |                   |      |          |              |                |                           |      |       |
| 213                        | Картофельное пюре с маслом       | 180           | 3,15              | 8,25 | 21,75    | 189          | 5,6            | 40                        | 30   | 1     |
| 280                        | Тефтели с мясом                  | 100           | 7,4               | 16,8 | 1        | 186          | -              | 23                        | 14   | 1,2   |
| ПР                         | Хлеб пшеничный                   | 30            | 2,4               | 0,4  | 10,8     | 58,5         | -              | 13,0                      | 17,5 | 8     |
| 306                        | Зеленый горошек консервированный | 30            | 1,55              | 0,00 | 3,25     | 20           | 5              | 10                        | 10,5 | 0,35  |
| 261                        | Чай с сахаром                    | 200           | 0,1               | -    | 15       | 58           | 0,1            | 12                        | 6    | 0,8   |
|                            | <b>Итого:</b>                    | 540           | 14,6              | 60,1 | 51,8     | 511,5        | 10,7           | 98                        | 78   | 11,35 |

День: четверг

| № п/п в сборнике рецептов | Наименование блюд       | Выход         | Химический состав |       |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |       |       |
|---------------------------|-------------------------|---------------|-------------------|-------|----------|--------------|----------------|---------------------------|-------|-------|
|                           |                         | Старше 11 лет | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg    | Fe    |
| 304                       | Каша гречневая          | 180           | 4,5               | 5,1   | 21,9     | 151,1        | -              | 18                        | 73,5  | 2,4   |
| 143                       | Гуляш из говядины       | 100           | 9,68              | 13,56 | 82,6     | 148          | 0              | 14                        | 0,7   | 14    |
| ПР                        | Хлеб пшеничный          | 30            | 2,4               | 0,4   | 10,8     | 58,5         | -              | 13,0                      | 17,5  | 8     |
| 432                       | Кисломолочный продукт   | 200           | 1,6               | 0,6   | 12,4     | 70           | 1,33           | 126,6                     | 15,4  | 0,41  |
| 20                        | Огурец свежий в нарезке | 60            | 0,3               | 0,03  | 0,5      | 3,9          | 5              | 12                        | 7     | 0,3   |
|                           | <b>Итого:</b>           | 570           | 18,48             | 19,69 | 128,2    | 713,66       | 6,33           | 183,6                     | 37,25 | 25,11 |

День: пятница

| № п/п в сборнике рецептов | Наименование блюд       | Выход    | Химический состав |       |          |              | Витамин С (мг) | Минеральные вещества (мг) |      |       |
|---------------------------|-------------------------|----------|-------------------|-------|----------|--------------|----------------|---------------------------|------|-------|
|                           |                         | 7-11 лет | Белки             | Жиры  | Углеводы | Калорийность |                | Ca                        | Mg   | Fe    |
| 443                       | Жаркое домашнему        | 200      | 17                | 15,9  | 19,27    | 293          | 6,9            | 24                        | 33   | 2,1   |
| 71                        | Помидоры свежие нарезка | 60       | 0,66              | 0,12  | 2,28     | 13,2         | 10,5           | 8,4                       | 12   | 0,54  |
| ПР                        | Хлеб пшеничный          | 30       | 2,4               | 0,4   | 10,8     | 58,5         | -              | 13,0                      | 17,5 | 8     |
| 250                       | Компот из кураги        | 200      | 1,2               | -     | 31,6     | 126          | -              | 62                        | 16   | 3,4   |
|                           | <b>Итого:</b>           | 490      | 21,26             | 16,42 | 63,95    | 490,7        | 17,4           | 107,4                     | 78,5 | 14,04 |

