СОГЛАСОВАНО:
И.О. начальника ТО ТУ Роспотребнадзора
в г. Заринск, Заринском, Залесовском, Тогульском,
Кытмановском районах
_____ С.В. Лунина
«___» _____ 2020 год.

№6 СОГЛАСОВАНО

Утверждаю:
Директор МБОУ
Тяхтинская СОШ
_____ Ганиман Т.В.
«20» сентября 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
15	Сыр порционно	10	1,85	2,34		40	72	4	40	0,96	0,019	0,014	0,003	0,024
174	Каша молочная рисовая	250	9,82	3,95	43,02	307	292,8	44,06	105,2	1,46			0,017	
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,186	0,006	12,38	56	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65		0,15	0,02	7,5
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**14,586**	**15,086**	**77,63**	**582,3**	**400,18**	**65,17**	**183,07**	**5,188**	**0,078**	**0,202**	**0,104**	**9,924**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Вторник
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
198	Биточки рубленые из филе куриного с соусом	100	7,36	5,7	29,8	228	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
516	Макаронные изделия отварные	180	5,1	9,15	24,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,6	29,33	132	2,40			0,03	1,47
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	18,75	118,75	0,13	12,50		0,04	0,75
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**23,47**	**19,64**	**105,38**	**766,08**	**365,4**	**89,88**	**391,45**	**5,01**	**48,5**	**234**	**0,236**	**2,66**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Среда
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
267	Котлета мясная натуральная	100	12,33	21,67	11,00	288,00	43,17	33,33	175,00	2,33	5,83	1,17	0,10	0,33
510	Каша гречневая	180	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
71	Огурцы свежие, нарезка	60	0,24	0,03	0,75	4,23	6,90	4,20	12,60	0,18		0,03	0,01	3,00
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	8,20	0,96	6,42	0,28		0,18		80
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**19,89**	**29,11**	**87,96**	**688,31**	**95,77**	**74,19**	**325,72**	**5,7**	**5,83**	**1,38**	**0,27**	**83,33**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Четверг
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
	Повидло порционно	20	0,4		13	50	1,4	1,8		7,2			0,7	0,6
173	Каша молочная «Геркулес»	250	12,1	7,02	35	314	39,9	60,9	147	1,68			0,147	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	5,84	33,00	46,00	0,96		0,20	0,02	0,80
П-43	Ватрушка с творогом	50	9.1	7.53	20.2	179	16.65	17.4	48.4	1	17	8.6	0,328	0,002
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**23,44**	**11,56**	**115,81**	**720,38**	**127,14**	**140,4**	**311,2**	**10,4**	**20**	**0,3**	**0,927**	**1,65**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Первая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
271	Птица отварная	100	11,76	6,88	1,12	128	31,68	24	156,48	2,21	0,04	0,04	0,1	
541	Рагу из овощей	180	1,35	8,47	27,6	212	57	40,5	97,5	1,2		331,65	0,09	12
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2,00			0,02	1,33
338	Груши свежие	75	0,30	0,23	7,73	34,13	14,25	9,00	12,00	1,73		0,30	0,02	3,75
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**19,47**	**16,49**	**77,25**	**570,24**	**242,26**	**103,26**	**396,29**	**7,5**	**0,04**	**331,99**	**0,27**	**17,08**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Понедельник
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
14	Масло сливочное	10	0,15	8,25	0,08	75	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
302	Каша молочная манная	250	9,84	3,95	48	287	292,8	44,06	105,2	1,45			0,017	
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80		0,20	0,02	4,00
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	6,00	31,50	21,00	0,45		0,30	0,03	7,50
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**14,4**	**13,02**	**98,83**	**590,48**	**320**	**87,8**	**161,3**	**5,08**	**0,059**	**0,538**	**0,107**	**11,5**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Вторник
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
267	Котлета мясная натуральная	100	12,33	21,67	11,00	288,00	43,17	33,33	175,00	2,33	5,83	1,17	0,10	0,33
321	Капуста тушеная	180	5,80	16,00	44,28	344,32	151,60	57,20	119,00	4,60		2,20	0,08	43,20
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,26	1,4	15,93	82	54	6,3	40,5	0,045	9	4,5		0,58
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	36,43	13,93	24,64	0,32		0,21	0,04	64,29
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**22,63**	**39,52**	**94,69**	**825,82**	**291,2**	**114,96**	**378,34**	**7,655**	**14,83**	**8,08**	**0,26**	**108,4**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Среда
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
232	Рыба запеченная в соусе сметанном	100	25,58	16,50	7,70	281,60	214,78	42,63	334,68	1,38	122,38	4,68	0,08	0,28
304	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,67	210,11	2,61	19,01	61,50	0,53	27,00	0,60	0,03	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	7,73	2,67	2,13	0,53			0,01	100
20	Нарезка из свежих помидор	60	0,67	6,09	1,81	64,65	16,15	13,30	28,62	0,48		2,74	0,03	6,65
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**32,6**	**28,52**	**78,18**	**700,16**	**247,27**	**81,81**	**446,13**	**3,28**	**149,38**	**8,02**	**0,19**	**106,93**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Четверг
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
461	Тефтели с соусом	100	4,98	5,89	14,3	208	32	27	158	1,1		341	0,05	1,4
309	Макароны отварные с маслом	180	7,14	10,50	39,90	282,66	16,80	10,50	48,30	1,05		2,73	0,08	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	133,33	25,56	111,11	2,00			0,02	1,33
24	Нарезка из свежих помидор и огурцов	60	0,93	6,13	2,87	70,41	24,67	16,66	26,22	0,73		3,14	0,04	18,05
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	12	6,75	8,25	1,65		0,15	0,02	7,5
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**19,41**	**23,73**	**105,22**	**790,48**	**224,8**	**90,67**	**371,08**	**6,89**	**0**	**347,02**	**0,25**	**28,28**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: Пятница
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: Осенне-зимний период
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование продукта	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (калл.)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B-каротин	B_1	C
Завтрак														
259	Жаркое по-домашнему	200	33,35	36,65	27,79	574,41	55,38	86,47	433,59	6,79		2,47	0,62	42,82
306	Горошек зеленый консервированный	30	1,55	0,10	3,25	20,10	10,00	10,50	31,00	0,35		0,10	0,06	5,00
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	8,20	0,96	6,42	0,28		0,18		80
	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	155	18,75	118,75	0,13	12,50		0,04	0,75
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,8	71	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		**42,55**	**38,99**	**88,98**	**877,47**	**234,58**	**120,88**	**608,96**	**7,91**	**12,5**	**2,75**	**0,76**	**128,57**