

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Асекеевская средняя общеобразовательная школа»
Асекеевского района Оренбургской области



Утверждаю»
Директор школы

[Signature]
01.09.2022г.

Т.И. Шахмеева

**Примерное 12-дневное меню
для организации горячих завтраков для обучающихся 12-18 лет
на 2022-2023 учебный год
(за счет дотационных средств)**

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	8,61	5,2	63,4	336,4	0,12	8,2	0,03	0,03	99,62	106,59	22,36	0,32
		382	Какао на молоке	200	3,1	3,54	17,57	103,5	0,06	1,58	0,01	-	152,2	124,6	16,2	0,48
			Хлеб пшеничный в/с	100	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		17,65	20,04	91,92	591,3	0,36	5,82	0,075	1,85	354,7	512,3	81,00	2,71
2 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке пшеничная	250	9,81	12,62	41,75	400	0,158	1,08	0,062	0,5	157,1	351,5	47,3	1,68
			Хлеб ржано-пшеничный	100	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		376	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	15	60	-	2,1	0,1	-	12,5	5,1	4,4	0,5
			ИТОГО:		14,43	16,82	83,95	619,96	0,255	5,28	0,182	1,22	193	450,3	63,8	3,6

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная молочная	250	12,25	9,1	31,975	325,925	0,225	1,09	0,063	0,75	202,17	272,48	47,375	1,28
		376	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,2	62	-	2,1	0,283	-	14,2	5,4	2,4	0,36
			Хлеб пшеничный в/с	100	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		18,03	11,88	85,265	670,625	0,295	16,19	0,346	1,66	236,07	396,77	69,275	2,49
4 день	ЗАВТРАК	173	Каша овсяная молочная	250	10,2	12,3	44,5	330	0,06	0,63	0,04	0,075	171,68	0	0	2,08
		382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	16	125,11	0,02	1,63	0	0	133,33	111,11	16,02	0,48
			Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		23,78	24,02	103,66	676,51	0,25	14,04	0,04	0,725	300,22	449,98	62,93	3,37

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день	ЗАВТРАК	15	Каша вязкая пшениная	250	13	7	66	376	0,15	21	0,01	0,03	14,9	59,88	22,93	0,74
		342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,16	29,6	123,3	0,02	9	0,02	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
			Хлеб пшеничный в/с	100	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		17,65	20,04	91,92	591,3	0,36	5,82	0,075	1,85	354,7	512,3	81,00	2,71
6 день	ЗАВТРАК	16	Каша вязкая на молоке (рисовая)	300	8,61	5,2	63,4	336,4	0,12	8,2	0,03	0,03	99,62	106,59	22,36	0,32
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		948	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	0,1	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19
			ИТОГО:		14,43	16,82	83,95	619,96	0,255	5,28	0,182	1,22	193	450,3	63,8	3,6

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день	ЗАВТРАК	100	Каша овсяная из "Геркулеса"	250	10,2	12,3	44,5	330	0	0,63	0	0	171,68	0	0	2,08
		376	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,2	62	-	2,1	0,283	-	14,2	5,4	2,4	0,36
			Хлеб пшеничный в/с	100	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		18,03	11,88	85,265	670,625	0,295	16,19	0,346	1,66	236,07	396,77	69,275	2,49
8 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная молочная	250	12,25	9,1	31,975	325,925	0,225	1,09	0,063	0,75	202,17	272,48	47,375	1,28
		382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	16	125,11	0,02	1,63	0	0	133,33	111,11	16,02	0,48
			Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		23,78	24,02	103,66	676,51	0,25	14,04	0,04	0,725	300,22	449,98	62,93	3,37

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день	ЗАВТРАК	173	Каша рисовая	250	9,6	7,2	31,4	216,7	0,25	1,14	0,065	1,07	188,8	315,3	47,8	1,48
		342	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,16	29,6	123,3	0,02	9	0,02	0,2	14,18	4,4	5,14	0,95
			Хлеб пшеничный в/с	100	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		17,65	20,04	91,92	591,3	0,36	5,82	0,075	1,85	354,7	512,3	81,00	2,71
10 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке пшеничная	300	9,81	12,62	41,75	400	0,158	1,08	0,062	0,5	157,1	351,5	47,3	1,68
			Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
		376	Чай с сахаром	200	0,20	0,02	15	60	-	2,1	0,1	-	12,5	5,1	4,4	0,5
			ИТОГО:		14,43	16,82	83,95	619,96	0,255	5,28	0,182	1,22	193	450,3	63,8	3,6

Дни		№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 12-18 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мп)				Минеральные вещества (мп)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день	ЗАВТРАК	181	Каша манная молочная	250	12,25	9,1	31,975	325,925	0,225	1,09	0,063	0,75	202,17	272,48	47,375	1,28
		948	Кисель из концентрата	200	0,31	-	39,4	160	0,012	2,4	0,1	0,2	22,46	18,5	7,26	0,19
			Хлеб пшеничный в/с	100	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО		18,03	11,88	85,265	670,625	0,295	16,19	0,346	1,66	236,07	396,77	69,275	2,49
12 день	ЗАВТРАК	173	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	8,61	5,2	63,4	336,4	0,12	8,2	0,03	0,03	99,62	106,59	22,36	0,32
		382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	16	125,11	0,02	1,63	0	0	133,33	111,11	16,02	0,48
			Хлеб пшеничный	100	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
			ИТОГО:		23,78	24,02	103,66	676,51	0,25	14,04	0,04	0,725	300,22	449,98	62,93	3,37