

Утверждаю:
Директор ГБОУ "СШ №32" Г.О.МАКЕЕВКА



Харченко Л.Н.

Примерное десятидневное меню завтраков для детей возрастом 12-18 лет
(5-11 класс)

На весенне-летний период 2024-2025 учебного года
ГБОУ «СШ №32 Г.О.МАКЕЕВКА»

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б					В1	В2	С	А(мкг)	D(мкг)	Са	Р	Mg	К	Fe	So	I	F
			Б	Ж	У	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Понедельник																				
Неделя 1																				
Завтрак																				
309М/ССЖ	Макаронные изделия отварные	160	5,53	4,78	35,29	206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,05	0,75	0,01	
260М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	100	14,96	15,53	2,6	209,83	0,06	0,12	1,9	6		10,88	155,58	19,88	291,72	2,26	0,28	6,13	0,05	
	Огурцы (Кабачки) консерв.	30	1,30	0,30	5,30	31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8		3,9				
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85				
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Печенье (Вафли)	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Итого за Завтрак	555	28,07	21,27	92,60	676,7	1,53	1,28	2,10	53,0	0,08	48,17	265,25	47,39	453,5	8,71	5,13	9,44	0,08	
Вторник																				
Неделя 1																				
Завтрак																				
15М	Сыр полутвердый	20	3,48	4,43		54,5	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01	
209М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	92,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02	
174М/ССЖ	Каша манная на молоке	160	3,66	6,32	26,83	179,27	0,05	0,11	0,78	42,7	0,1	76,72	95,83	22,01	115,52	0,37	4,73	5,78	0,03	
379М/ССЖ	Напиток кофейный	200	3,15	3,2	18,52	117,54	0,04	0,15	1,6	22	0,04	122,76	93,66	15,32	163,7	0,18	1,04	9	0,02	
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
338М	Яблоки	100	0,4	0,4	98	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	27,8	2,2	0,3	2	0,01	
	Печенье (Вафли)	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Итого за Завтрак	585	21,85	19,59	94,79	649,21	0,24	0,53	12,49	216,90	1,16	385,48	404,29	67,58	700,82	4,78	25,33	28,69	0,11	
Среда																				
Неделя 1																				
Завтрак																				
302М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,31	3,3	28,57	168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01	
282М/ССЖ	Печенье по строгановски	85	19,14	8,13	13,2	203,51	0,32	2,2	33	8390,6	1,26	13,05	325,26	20,26	292,49	7,09	40,7	6,81	0,23	
71М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20		8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28		
376М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,02	10,05	41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85				
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Печенье (Вафли)	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Итого за Завтрак	550	32,97	12,17	93,78	618	0,66	2,35	37	8423,9	1,3	53	560	144,3	621,9	12,46	48,9	11,30	0,26	
Четверг																				
Неделя 1																				
Завтрак																				
415К/ССЖ	Рис припущенный с овощами	160	3,44	4,6	32,74	186,57	0,05	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04	
	Икра свекольная	45	1	3	3	44	1,3	2,8	7,8	17		4,1	4,6	3,8		3,9				
271М/ССЖ	Котлеты домашние	65	13,16	12,67	11,68	215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06	
	Кофейный напиток	200	1	0,2	20,2	92		0,02	4			14	14	8	240	2,8		2		
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
338М	Яблоки	100	0,4	0,4	98	47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	27,8	2,2	0,3	2	0,01	
	Итого за Завтрак	605	22,04	21,19	97,10	678,72	1,78	3,04	29,00	663,90	0,10	85,82	288,98	83,78	950,15	11,73	19,02	12,55	0,12	
Пятница																				
Неделя 1																				
Завтрак																				
415К/ССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	160	3,44	4,6	32,74	186,57	0,05	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04	
260М/ССЖ	Гуляш из куриного филе	100	14,96	15,53	2,6	209,83	0,06	0,12	1,9	6		10,88	155,58	19,88	291,72	2,26	0,28	6,13	0,05	

Г/М		Средства (в рублях) вклада																	
		30	1,30	0,30	6,30	31,00	1,30	1,30	0,1	1,7		4,1	4,6	3,6		3,6			
	Взносированная из личного ссуда	40	1,34	0,08	2,6	16	0,04	0,02	4	20		6	24,6	6,4		0,26	0,02	0,26	
	Сред. помесячный	35	3,04	0,32	10,08	94	0,04	0,01				6	26	6,6		0,44	2,4	1,26	0,01
	Период (в руб.)	35	3,04	0,32	10,08	94	0,04	0,01				6	26	6,6		0,44	2,4	1,26	0,01
	Итого за Заплат	400	27,02	21,15	82,60	631,40	1,54	1,30	10,00	472,50	0,08	57,40	324,83	74,58		637,97	11,71	11,42	0,11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	6		7	B1	B2	C	A(мг)	D(мкг)	Ca	P	Mg	K	Fe	Sa	I	F
1		2	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Понедельник																					
Неделя 2																					
Завтрак																					
302/МССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	160	6,31	3,3	28,57		168,96	0,22	0,1		12,8	0,03	10,98	149,53	100,04	190,32	3,36	2,87	1,65	0,01	
282/МССЖ	Печень по строгановски	85	19,14	8,13	13,2		203,51	0,32	2,2	33	8390,6	1,26	13,05	325,26	20,26	292,49	7,09	40,7	6,81	0,23	
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6		16	0,04	0,02	4	20		8	24,8	8,4	39,6	0,28	0,52	0,28		
376/МССЖ	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,02	10,05		41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85				
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68		94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Печенье	20																			
	Итого за Завтрак	540	29,93	11,85	74,10		523,89	0,62	2,34	37,10	8423,90	1,29	45,28	533,83	138,70	584,71	12,02	46,49	10,02	0,25	
Вторник																					
Неделя 2																					
Завтрак																					
15/М	Сыр полутвердый	20	3,48	4,43			54,6	0,01	0,05	0,11	43,2	0,14	132	75	5,25	13,2	0,15	2,18	1,35	0,01	
209/М	Ябло вареное	40	5,08	4,6	0,28		62,8	0,03	0,18		104	0,88	22	76,8	4,8	56	1	12,28	8	0,02	
174/МССЖ	Каша вязкая из рисовой крупы на сливочном масле	160	3,66	6,32	26,83		179,27	0,05	0,11	0,78	42,7	0,1	76,72	95,83	22,01	115,52	0,37	4,73	5,78	0,03	
379/МССЖ	Напиток кофейный	200	3,15	3,2	18,52		117,54	0,04	0,15	1,6	22	0,04	122,76	93,66	15,32	163,7	0,18	1,04	9	0,02	
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68		94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Печенье	20	3,04	0,32	19,68		94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Итого за Завтрак	475	21,45	19,19	84,93		602,21	0,21	0,51	2,49	211,90	1,16	369,48	393,29	58,58	422,82	2,56	25,03	26,69	0,10	
Среда																					
Неделя 2																					
Завтрак																					
309/МССЖ	Макаронные изделия отварные	160	5,53	4,78	35,29		206,4	0,09	0,03		29,5	0,08	11,94	44,83	8,11	62,3	0,82	0,06	0,75	0,01	
271/МССЖ	Котлеты домашние	75	13,16	12,67	11,68		215,15	0,33	0,15	3,2	212,4	0,02	25,30	145,53	26,1	262,70	1,6	10,21	4,82	0,06	
	Огурцы (Кабачки) консерв.	40	1,30	0,30	5,30		31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8	3,9					
349/МССЖ	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09	0,05	17,59		73,95	0,02	0,02	0,6			24,3	21,9	15,75	0,3	0,51				
338/М	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8		47	0,03	0,02	10	5		16	11	9	27,8	2,2	0,3	2	0,01	
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68		94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Итого за Завтрак	610	24,02	18,52	99,31		667,50	1,81	1,33	13,90	263,90	0,10	89,64	253,86	68,34	640,50	9,48	12,96	8,85	0,09	
Четверг																					
Неделя 2																					
Завтрак																					
415/МССЖ	Каша пшеничная рассыпчатая	160	3,44	4,6	32,74		186,57	0,06	0,04	4	429,5	0,08	18,42	87,85	31,3	132,25	0,78	6,11	2,45	0,04	
232/МССЖ	Рыба жареная	85	17,35	12,66	4,85		205,99	0,13	0,15	0,6	75,11	0,34	92,7	276,88	58,93	451,48	0,96	16,97	151,98	0,71	
	Икра кабачковая консервированная	45	1	3	3		44	1,3	2,8	7,8	17		4,1	4,6	3,8	3,9					
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02	4			14	14	8	240	2,8		2		
	Варен	35	3,04	0,32	19,68		94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68		94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	
	Итого за Завтрак	560	29,47	21,10	100,15		716,56	1,59	3,03	16,40	521,61	0,42	145,22	435,33	113,23	898,13	9,32	27,88	158,99	0,77	
Пятница																					
Неделя 2																					
Завтрак																					
280/МССЖ	Картофельное пюре	160	3,42	7,8	23,82		179,64	0,18	0,14	28,26	55,8	0,13	40,8	101,1	35,11	825,65	1,31	0,66	8,8	0,05	
	Фрикадельки мясные (курица)	75	12,77	12,85	12,39		215,35	0,30	0,13	3,7	208,8	0	19,2	140,65	25,17	261,97	1,45	8,65	4,82	0,06	
	Огурцы (Кабачки) консерв	30	1,30	0,30	5,30		31,00	1,30	1,10	0,1	17		4,1	4,6	3,8	3,9					
376/МССЖ	Чай с сахаром, 200/10	200	0,2	0,02	10,05		41,42		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	25,1	0,85				
	Хлеб пшеничный	35	3,04	0,32	19,68		94	0,04	0,01				8	26	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01	

Пряники	35	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0,01				8	28	5,6	37,2	0,44	2,4	1,28	0,01
Итого за Запраз	535	23,77	21,41	90,92	655,41	1,86	1,40	32,16	283,10	0,13	85,36	306,59	79,68	1187,12	8,39	14,11	16,18	0,13

Прощаю, пронумеровано и скреплено печатью
5 (№ 26) лист об
Директор ГБОУ «СПШ № 32 Г.О. МАКЕЕВКИ»

Д. Н. Харченко

