



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №17

Е.М. Зарыпова

«31» августа 2023 г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ**

для организации питания обучающихся от 12 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,82	10,21	30,84	239,05	127,40	19,33	112,56	0,45	0,08	1,11	55,24
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,94	26,83	70,32	591,44	419,5	48,73	313,46	1,68	0,14	4,15	173,24
2 ДЕНЬ													
182	Каша жидкая пшенная молочная	250	7,15	11,16	35,29	271,43	131,52	45,33	175,59	1,17	0,18	1,11	55,24
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		18,21	27,78	74,57	621,82	420,52	73,73	374,89	2,32	0,24	1,35	173,24
3 ДЕНЬ													
182	Каша жидкая овсяная молочная	250	7,45	12,22	32,64	271,43	145,49	57,77	219,34	1,63	0,20	1,11	55,24
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		18,57	28,84	72,12	623,82	437,59	87,17	420,24	2,86	0,26	4,15	173,24
4 ДЕНЬ													

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	8,66	12,37	33,50	280,95	174,84	94,50	234,05	2,73	0,20	1,56	62,10
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	02,94	01,99	20,92	113,40	128,78	12,88	0,00	0,08	0,00	0,38	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		22,59	30,96	78,70	684,74	581,52	134,43	430,55	3,68	0,26	2,15	180,1
5 ДЕНЬ													
182	Каша жидкая молочная рисовая	250	4,86	10,21	31,83	239,05	123,90	28,69	131,56	0,45	0,06	1,11	55,24
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,92	26,83	71,11	589,44	412,9	57,09	330,86	1,60	0,12	1,35	173,24
6 ДЕНЬ													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба»	250	5,79	10,65	31,89	247,62	127,03	35,45	149,26	0,77	0,10	0,91	52,19
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,91	27,27	71,37	600,01	419,13	64,85	350,16	2,00	0,16	3,95	170,19
7 ДЕНЬ													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,80	14,36	120,00	130,40	21,34	109,50	0,52	0,07	0,66	26,40
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,50	20,42	53,84	472,39	422,5	50,74	310,40	1,75	0,13	3,7	144,4
8 ДЕНЬ													

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
204	Макароны отварные с сыром	250	13,54	15,92	34,11	334,40	295,20	20,32	202,08	1,232	0,08	0,22	115,20
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		24,66	32,54	73,59	686,79	587,30	49,72	402,98	2,46	0,14	3,26	233,20
9 ДЕНЬ													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	5,71	10,30	40,90	280,00	124,45	34,72	149,94	0,57	0,06	0,91	52,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,77	26,92	80,18	630,39	413,45	63,12	349,24	1,72	0,12	1,15	170,19
10 ДЕНЬ													
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	250	7,27	10,57	48,36	318,10	131,88	30,10	146,29	1,60	0,09	0,91	52,19
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	107,49	264,00	10,50	150,00	0,30	0,01	0,21	78,00
14	Масло сливочное	20	0,08	7,25	0,13	66,00	2,4	0,00	3,00	0,02	0,00	0,00	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	70	3,95	0,50	24,15	116,90	11,50	16,50	43,50	0,55	0,05	0,00	0,00
	ИТОГО:		18,39	27,19	87,84	670,49	423,98	59,5	347,19	2,83	0,15	3,95	170,19