

Утверждаю  
Директор МКОУ «Межборская ООШ»

\_\_\_\_\_  
О.А. Орлова  
«09» января 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**  
для организации питания обучающихся в  
МКОУ «Межборская ООШ»

Возрастная категория от 12-17лет

Время приема пищи: с 11 – 00 до 11 - 20

Время нахождения в школе: с 8-30 до 15 -00



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А	С	Са	Мg	Р	Fe
<b>4 день - первая неделя</b>														
биточки мясные с маслом биточки масло растительное масло сливочное	54-11Г-2020	75/5	16,8	19,6	31,9	372,1	0,05	0,11	23,1	0,09	29	20	137,0	1,9
Макароны отварные макароны масло растительное соль	54-1Г	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,03	26,6	0	11	7	40	0,7
Компот из яблок	54-5хн	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	0	2,53	2,0	9,0	6,0	7,0	0,5
Хлеб	Пром.	60	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
<b>5 день - первая неделя</b>														
Каша пшеничная молочная с маслом пшено молоко Масло сливочное сахар соль	54-6к-2020	200/5	7,7	10,0	68,9	308,6	0,08		0,05	0,84	195	430	960	0,62
Кофейный напиток кофейный напиток молоко сахар	54-23Гн	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	13,29	0,52	111,0	30,7	107,0	1,1
Бутерброд с маслом Хлеб масло	1	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0	52,2	8,9	0	0,65
хлеб	Пром.	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
<b>1 день – вторая неделя</b>														
Котлета мясная с маслом котлета масло растительное масло сливочное	54-5м	75/5	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	0,09	290,	20,0	137,0	1,9
Каша пшеничная Крупа пшеничная масло растительное соль	172	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	78,0	70	215,0	4,5
Напиток из шиповника шиповник сахар	54-13хн	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	0,05	98,04	80,0	11,0	3	3	0,5
Хлеб	Пром.	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
							B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	A	C	Ca	Mg	P	Fe
<b>5 день - вторая неделя</b>														
Каша молочная кукурузная с изюмом крупа манная молоко масло сливочное сахар изюм	54-2к-2020	205	7,2	10,70	43,90	300,70	0,06	0	0,05	0,22	59,2	30,24	36,0	0,45
Бутерброд с маслом	1	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0	52,2	8,9	0	0,65
Какао какао- порошок сахар молоко	54-21гн	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	17,25	0,68	14,3	34,2	13,0	1,1
Хлеб	Пром.	30	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05