

Утверждаю:

Директор МОУУ СОШ № 3

им. Г.И. Буслова, с Богдановка

Корниенко Н.С.



**Десятидневное меню осень-весна для учащихся в возрасте от 12 до 17 лет на
2024-2025 учебный год**

2024г.

№ п/п	Сод. блюд или наименование блюда	Выход, 12-18 лет	Б.	ЖК	У.	К-во Ккал	Витаминиз. мкг							Минерал. в-ва мкг							
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe							
ДЕНЬ 5																					
ГОРЮЧИЙ ЗАВТРАК																					
268	2011	Шницель	100/5	14,4	20,49	13,01	293,2	0,05	0,08	1,23	0	15,14	32,53	7,3	2,7						
321	2011	Кефир тушкан	160	1,98	3,1	9,04	72,1	0,05	0,05	1,05	16,41	79,09	29,88	64,3	1,25						
359	2011	Кефир из топленого	200	0,23	0	32,82	151,2	0	0,03	0,06	0,06	0	1	19	0,54						
проем.		Кефир пивничий	20	2,08	0,22	9,2	30,8	0,094	0,15	0,32	0	3,6	4	19	0,64						
338	2011	Кефир пивной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,7	0,21	0	5,4	5,7	26,1	1,2						
		Итого	120	3,1	0	17,97	172,85	0,08	0,08	0,4	41,65	17,8	27,4	46	1,02						
		Итого	237,9	24,11	53,74	780,35	0,304	1,08	3,27	58,12	120	100,31	288,4	6,81							
ДЕНЬ 6																					
ГОРЮЧИЙ ЗАВТРАК																					
181	2011	Каша ячменная молочная из ячменной крупы	250/10	7,6	13,4	40,47	313	0,045	0,029	2,98	1,46	128,43	14	56	0,445						
15	2011	Сыр твердый пастеризованный	15	3,46	4,42	0	53,7	0,01	0,03	0,03	0,1	132	5,3	75	0,15						
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	60	0,9	0,05	0,03	0,21	0	1	1	79	0,2						
проем.		Кефир пивничий	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0,024	0,21	0	11,5	16,5	43,5	0,55						
338	2011	Фрукты (яблоки, апельсины или банан)	120	0,48	0,48	11,78	54,6	0,08	0,08	0,4	12	19,2	10,8	46	2,64						
		Итого	15,58	16,8	61,38	588,2	0,185	0,189	3,88	13,58	298,13	47,6	220,5	3,855							
ДЕНЬ 7																					
ГОРЮЧИЙ ЗАВТРАК																					
260	2011	Гречка	100/5	17,88	20,72	3,957	272,78	0,03	0,1	3,6	3,78	28,92	27,2	154,15	3,05						
302	2011	Каша рисовая с гречихой	160	8,84	9,54	39,05	280	0,14	0,05	0,77	0	28,4	35,3	163,9	2,84						
359	2011	Кефир из топленого	200	0,23	0	32,82	151,2	0	0,03	0,06	0,06	0	1	19	0,64						
проем.		Кефир пивничий	20	2,08	0,22	9,2	30,8	0,024	0,15	0,32	0	3,6	4	19	0,64						
проем.		Кефир пивной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,7	0,21	0	5,4	5,7	26,1	1,2						
		Итого	300,00	0,7	0,1	2,4	14	0	0	0	16,9	0	0	0	0						
		Итого	31,81	30,88	100,537	889,88	0,294	1,03	4,88	20,74	61,52	73,2	363,18	7,73							

№ п/п	Наименование блока	вектор - 18 лет	Б.	Ж.	У.	с/во клин	Вращение, мр			Магнетизм в см. мр			Fe		
							B1	B2	PP	C	Ca	Mg		P	
ДЕНЬ 8															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
295	2011	Копчен. грудинка на масле	100/5	15,3	29,4	15,45	388	0,06	0,1	0,38	104	15,02	29	171	1,52
144	2011	Рез. доширае с маслом	180	4,13	13,25	29,28	229	0,07	0,07	0,45	16,91	36,71	8	26	0,84
333	2011	Слив. сметаной с помидор и луком	30	0,54	1,41	2,613	24,03	0,02	0,02	1	0,42	6,76	2,84	20	0,12
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,23	0,57	1,15	9,67	0,05	0,05	0,08	2,13	1	1	1	0,2
проед.		Хлеб пшеничный	20	2,08	0,22	9,2	30,8	0,024	0,15	0,32	0	3,6	4	19	0,64
338	2011	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0,7	0,21	0	5,4	5,7	26,1	1,2
		Бургуля (бобово-зерновой или фасоли)	120	1,8	0,8	25,2	115,2	0,08	0,08	0,4	12	9,6	50,4	46	0,72
		Итого		26,38	46,24	103,77	919,83	0,964	1,9	2,82	32,5	80,09	101,04	308,1	5,21
№ п/п		Наименование блока	индекс - 7-18 лет	Б.	Ж.	У.	с/во клин	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 9															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
102	2011	Сул. шпринглы с добавками	250	5,49	5,26	59,53	146,23	0,225	0,072	7,2	5,82	42,67	35,57	88,1	2,05
349	2011	Копчен. на масле охотничья	200	0,4	0	28,2	114	0,06	0,11	0,11	0	17	3,9	91	2,8
проед.		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,08	0,05	0,21	0	11,5	16,5	43,5	0,55
проед.		Булоч. "Сдобная"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		13,84	9,86	97,98	535,15	0,285	0,732	7,94	5,82	73,47	53,37	243,6	5,8
ДЕНЬ 10															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
289	2011	Рез. на масле	280	18,3	15,21	217,1	297,14	0,19	2,96	11,31	29,41	37,03	56	1,88	
382	2011	Копчен. с маслом	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,06	0,05	0,21	0	1,88	1,8	120	0,8
проед.		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,06	0,05	0,21	0	11,5	16,5	43,5	0,55
		Итого		26,33	19,29	63,43	532,64	0,06	0,84	3,32	12,89	162,91	71,53	219,3	3,03
		Среднее значение за неделю		235,505	218,97	1046,277	6724,62	3,116	10,111	38,14	194,62	1590,81	792,01	2075,23	45,003
		Среднее значение за период		21,997	104,8277	672,462	0,3116	1,0111	3,514	19,462	159,081	79,201	207,523	4,5003	

Сборные рецепты кулинарных изделий для питания школьников: Москва, МП "Медицина и В.А. Трусманов и др.; 2011-154л.

09.01.2025

Willy T. H. Stebbins

Department of Geology
University of California, Berkeley
Berkeley, California 94720-1300
Phone: 415/495-5300