



**Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд для МБОУ  
«ООШ с.Кариновка» завтраки 5-9 кл**

Возрастная категория: от 12 до 18 лет (осенне-зимний период)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

**1 день – понедельник**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Р	Mg	Fe
131	<b>Завтрак:</b> Каша манная молочная со слив. маслом	250	10	14	35,75	310						
	Хлеб белый	45	2,95		22,5	106,71			7	14	5	0
132	Чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
			<b>24,95</b>	<b>17,06</b>	<b>71,25</b>	<b>150,99</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>18,6</b>	<b>18,94</b>	<b>9,5</b>	<b>1,8</b>

**2 день – вторник**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Р	Mg	Fe
68	<b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная	250	8,45	15,63	38,79	344,91		1,125	232,32	228	46,55	0,9
	Хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	Апельсины	100	0,6	-	14,7	38	0,03	16	16	11	9	0,6
			<b>18,2</b>	<b>22,03</b>	<b>98,35</b>	<b>659,44</b>	<b>0,07</b>	<b>18,205</b>	<b>476,46</b>	<b>438,42</b>	<b>92,33</b>	<b>2,2</b>

## 3 день - среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
33	Завтрак: Каша рисовая	250	8,45	15,63	38,79	344,91		1,125	232,32	228	46,55	0,9
125	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
	Хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
			<b>11,7</b>	<b>15,63</b>	<b>76,49</b>	<b>511,62</b>	<b>0</b>	<b>1,125</b>	<b>253,32</b>	<b>265</b>	<b>63,55</b>	

## 4 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
7	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	250	8,32	13,75	28,3	270,55		1,125	238,52	251,2	57,95	1,125
133	Чай с сахаром	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
	Хлеб пшеничный	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
			<b>11,57</b>	<b>13,75</b>	<b>66</b>	<b>437,26</b>	<b>0</b>	<b>1,125</b>	<b>259,52</b>	<b>288,2</b>	<b>74,95</b>	<b>1,325</b>

## 5 день - пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
70	Завтрак: Каша Дружба	250	7,55	12,45	39,15	299,77		1,125	235,92	219,22	41,92	0,7
	Хлеб пшеничный	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
			<b>10,8</b>	<b>12,45</b>	<b>76,85</b>	<b>466,48</b>	<b>0</b>	<b>1,125</b>	<b>256,92</b>	<b>256,22</b>	<b>58,92</b>	<b>0,9</b>

## 6 день - понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
88	Завтрак: Каша кукурузная молочная	200	15,44	4,62	100,32	504,6			100	164	42	4,8
	Хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
127	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
			<b>15,74</b>	<b>4,62</b>	<b>138,02</b>	<b>671,31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>121</b>	<b>201</b>	<b>59</b>	<b>5</b>

## 7 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)	Энерг, (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	--------------------	-----------------	------------------------	------------------	------------------	---------------------------

		(гр.)	Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
131	Завтрак: Каша манная молочная со сливочным маслом	250	10	14	35,75	310						
	Хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
132	Чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
			<b>24,95</b>	<b>17,06</b>	<b>71,25</b>	<b>465,99</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>18,6</b>	<b>18,94</b>	<b>9,5</b>	<b>0,54</b>

**8 день - среда**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
68	Завтрак: Каша геркулесовая молочная со слив. маслом	250	8,32	13,75	28,3	270,55		1,125	238,52	251,2	57,95	1,125
117	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	Хлеб белый с маслом, хлеб ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
			<b>23,27</b>	<b>16,81</b>	<b>63,8</b>	<b>426,54</b>	<b>0</b>	<b>7,125</b>	<b>257,12</b>	<b>270,14</b>	<b>67,45</b>	<b>1,665</b>

**9 день - четверг**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
5	Завтрак: Суп молочный с макаронными изд. со слив. маслом	300	9,9	13,5	30,96	280,56		1,35	159	181,17	34,89	0,69
	Хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
125	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
			<b>13,15</b>	<b>13,5</b>	<b>68,66</b>	<b>447,27</b>	<b>0</b>	<b>1,35</b>	<b>180</b>	<b>218,17</b>	<b>51,89</b>	<b>0,89</b>

**10 день - пятница**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
33	Завтрак: Суп молочный с крупой и слив. маслом	300	9,9	13,5	30,96	280,56		1,35	159	181,17	34,89	0,69
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62,80						
132	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
											9	0,6
			<b>18,25</b>	<b>18,1</b>	<b>68,96</b>	<b>510,07</b>	<b>0</b>	<b>1,35</b>	<b>180</b>	<b>218,17</b>	<b>51,89</b>	<b>0,89</b>