

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МБОУ «Глубоковская  
средняя общеобразовательная  
школа»

приказ №95 от 02.09.2024

И.А.Шнель

Примерное десятидневное меню завтраков обучающихся 5-11 классов

в Малиновской средней общеобразовательной школе Завьяловского района

имени Героя России Виталия Вольфа филиале МБОУ «Глубоковская средняя общеобразовательная школа  
Завьяловского района» имени Героя Советского Союза Г.Ф. Андреева

Юридический адрес: 658615 , Алтайский край, Завьяловский район, село Глубокое, улица Андреева, 21

Фактический адрес: 658614 Алтайский край Завьяловский район, п.Малиновский , улица Гагарина, д 68; телефон 8(38562)26-1-39 ;  
mlnschool@mail.ru

2024-2025

Примерное десятидневное меню Малиновской СОШ Завьяловского района для 5-11 классов

№ реп	Прием пищи,	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			энергетическа я ценность  (ккал)	Витамины  (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			наименование блюда	5-11кл	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р
	1день													
30 4	Плов с мясом птицы	250	41, 3	38	86,32	956	0,1 6	2, 8			32, 8	2,9		3,4 6
122	Кисель	200	0,2		3,45	145		1, 3			23, 1			1,0 3
	Хлеб	50	3,8 5	1,5	24,88	131	0,0 8				18,5	109	32,5	1,7 5
	Кукуруза отварная консервированна я			25			0,55		0,1		2,8		22,25	
	<b>Итого</b>		<b>45, 9</b>	<b>39,6</b>	<b>117,4 5</b>	<b>1254,25</b>	<b>0,2 5</b>	<b>5, 5</b>			<b>74, 9</b>	<b>111, 9</b>	<b>32,7 5</b>	<b>6,3 1</b>

№ реп	Прием пищи,  наименовани е блюда	Масса порци и  5-11кл	Пищевые вещества (г)			энергетическа я ценность  (ккал)	Витамины  (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 день</b>													
28 6	Тефтели мясные	100	12	13	15	223	0,07	1,1 3	5 1		57	141	29	1,27
6	Картофельно е пюре	200	2,9	5,5	39,2	224	0,18	18, 2			3,08			1,84
	Соус	30	2,83	7,5	13,0	131,5	0,05	4,3 3			46	0,73		5,8
94 3	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	12,45	61	0,02 8	2,8			16,8	8,92	6,75	0,788
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,88	131	0,08				18,5	109	32,5	1,75
	Итого		<b>22,4 9</b>	<b>27,59 2</b>	<b>111,0 5</b>	<b>794,5</b>	<b>0,78 2</b>	<b>27,7 9</b>	<b>5 1</b>		<b>155,7 8</b>	<b>299,0 1</b>	<b>88,4 5</b>	<b>11,82 2</b>

**Примерное десятидневное меню Малиновской СОШ Завьяловского района для 5-11 классов**

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			наименование блюда	5-11кл	Б		Ж	У	(ккал)	(мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>3 день</b>													
174 173	каша молочная манная, дружба, рисовая, пшенная	250	8,9 5	4,1 5	37, 69	255	0,1 7				28, 2	115, 7	44, 06	1,4 5
94 3	Чай с сахаром	200	0,2 1	0,0 4	12, 45	61	0,02 8	2,8			16, 8	8,9 2	6,75	0,78 8
	хлеб	50	3,8 5	1,5	24, 88	131	0,0 8				18,5	109	32, 5	1,7
	Сыр порционный	15	2,77 5	3,5 1	0	75	0,02 1	0,0 36	0,02 9		10 8	60	6	1,44
	Масло сливочное парционное	10	0,1 5	8,2 5	0,0 8	75	0,00 38		0,05 9		1, 2	1,9	0,0 4	0,0 2
	<b>итого</b>		<b>19,7 35</b>	<b>26,4 18</b>	<b>108 ,1</b>	<b>827,52</b>	<b>20,3 37</b>	<b>2,8 36</b>	<b>0,08 75</b>		<b>180 ,7</b>	<b>321, 92</b>	<b>95, 15</b>	<b>22,4 48</b>

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 5-11кл	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>4 день</b>													
67 9	Каша гречневая	200	8,33	4,53	42,74	280	0,32		0,02		44,54	185,9	60,98	4,98
591	Гуляш	120	14,78	12,34	5,29	219,01	5,19	1,85			12,99	143,38	15,74	2
94 3	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	12,45	61	0,028	2,8			16,8	8,92	6,75	0,788
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,88	131	0,08				18,5	109	32,5	1,75
	Итого		<b>29,945</b>	<b>21,92</b>	<b>85,36</b>	<b>766,01</b>	<b>5,639</b>	<b>4,686</b>	<b>0,049</b>		<b>200,83</b>	<b>507,2</b>	<b>121,97</b>	<b>10,958</b>

№ реп	Прием пищи,  наименование блюда	Масса порци и  5-11кл	Пищевые вещества (г)			энергетическа я ценность  (ккал)	Витамины  (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>5 день</b>													
20 8 20 6	суп картофельны й с макаронным и изделиями с мясом гороховый ,рассольник	250	9,83	8,8 8	16,8	269,34		11			45,8 2		35,4 8	4,5 5
86 8	Компот из сухофруктов	200	0,5		25	170								
	хлеб	50	3,8	0,5 5	24,8 5	125	0,1 6				23	84	33	1,9
	Итого		<b>18,2 3</b>	<b>2,0 5</b>	<b>72,5 5</b>	<b>649,84</b>	<b>0,1 9</b>	<b>11, 6</b>	<b>0,0 4</b>	<b>0, 2</b>	<b>69,32</b>	<b>84, 2</b>	<b>68,4 8</b>	<b>6,45</b>

№ реп	Прием пищи,  наименование блюда	Масса порци и  5-11кл	Пищевые вещества (г)			энергетическ ая ценность  (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
	6 день													
608	Котлета	100	7,06	11,9	37	270	0,03 9				21,6	4,38		2,78
68 8	Макарон ы отварные	200	7,5	0,9	48,7	330	0,18				8,2	0,35		0,57
83 3	Соус	30	2,83	7,8	13,0	131,8	0,05	4,3 3			46	0,73		5,8
122	Кисель	200	0,2		3,45	145	0,16				4,65	4,42		0,03
	Хлеб	50	3,8	0,55	24,85	125	0,34				23	84	33	1,9
	Зеленый горошек отварной консервирован ный	25	0,78	0,125	1,63	10,05	0,05				15			0,50 3
	ИТОГО		<b>22,1 7</b>	<b>21,27 5</b>	<b>128,6 3</b>	<b>1011,85</b>	<b>0,81 9</b>	<b>4,3 3</b>			<b>118,4 5</b>	<b>93,8 8</b>	<b>33</b>	<b>2,43 3</b>

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		5-11кл											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>7 день</b>													
170	Борщ с мясом	250	1,61	10, 2	11,6 4	234								
	Хлеб	50	3,8	0,5 5	24,8 5	125	0,16				23	84	33	1,9
943	Чай с сахаром	200	0,21	0,0 4	12,4 5	61	0,02 8	2, 8			16, 8	8,9 2	6,75	0,78 8
	<b>итого</b>		<b>11,1 1</b>	<b>13, 5</b>	<b>75,4 3</b>	<b>570</b>	<b>0,26</b>	<b>0, 8</b>	<b>2, 6</b>	<b>0,2 7</b>	<b>123</b>	<b>84</b>	<b>38, 5</b>	<b>2,6</b>

№ рец	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность  (ккал)	Витамины  (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			наименование блюда	5-11кл	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р
	<b>8 день</b>													
43 6	Жаркое домашнему	250	16,4	21,2 7	34,9	387,5	17	5,1			44	197, 6	45	4,0 8
86 8	Компот	200	0,5		25	170								
	хлеб	50	3,8	0,55	24,8 5	125	0,16				23	84	33	1,9
	итого		<b>23,47 5</b>	<b>25,8 1</b>	<b>84,7 5</b>	<b>757,5</b>	<b>17,18 1</b>	<b>5,13 6</b>	<b>0,02 9</b>		<b>17 5</b>	<b>341, 6</b>	<b>84</b>	<b>7,4 2</b>

№ реп	Прием пищи,  наименование блюда	Масса порции 5-11кл	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9 день													
315	Рис отварной	180	4,8	7,6	51,1	298,7	0,03		0.01		13.05	48.22	10.36	0.88
637	Курица отварная	120	10,1	12	11	262								
959	Какао с молоком	200	6	3,4	27,8	151								
	Хлеб	50	3,8	0,55	24,85	125	0,16				23	84	33	1,9
	итого		<b>27,475</b>	<b>27,06</b>	<b>114,75</b>	<b>911,7</b>	<b>0,211</b>	<b>0,036</b>	<b>0,039</b>		<b>144,05</b>	<b>192,22</b>	<b>49,36</b>	<b>4,22</b>

№ реп	Прием пищи,  наименовани е блюда	Масса порци и  5-11кл	Пищевые вещества (г)			энергетическа я ценность  (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>10 день</b>													
486	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	184,6	0	3,73			39,07	0	48,5 3	0,8 5
31 5	Картофельно е пюре	200	2,9	5,5	39,2	224	0,1 8	18,2			3,08			1,8 4
943	Чай с сахаром	200	1,6	1,65	17,16	85,85	0,0 2	13,6			335	0,46		1,2 3
	Хлеб	30	3,8	0,55	24,85	125	0,1 6				23	84	33	1,9
	<b>итого</b>		<b>18,3 7</b>	<b>11,6 5</b>	<b>109,5 3</b>	<b>716,06</b>	<b>0,3 6</b>	<b>35,5 3</b>			<b>405,7 5</b>	<b>84,4 6</b>	<b>81,5 3</b>	<b>5,8 6</b>