

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Боровская СОШ № 106
О.С. Боровская
« 9 » 01 2024 г.



Примерное меню для учащихся 5-11 классов МБОУ СОШ N106
на 2023-2024 учебный год

№ рец. По сборни ку	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г.)			Энерг етичес кая ценно сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день завтрак														
202	Макароны отварные	75/3	7,46	8,95	20,32	199	0,04	0,14	68	-	174,5	125,3	11,7	0,67
294	Котлета из куриного филе	75	11,08	12,89	0,04	161	0,103	0,64	0,59	-	21,83	109,7	11,71	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб пшен.	25	1,97	0,25	3,67	58,45	0,22	-	-	0,032	5,75	4,12	3,37	0,82
2 день завтрак														
181	Каша молочная	150/3	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,21	138	184,37	47,6	1,23	0,1
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	-	104	0,24	22	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	1,1	2,8	1	0,28	1
3	Бутерброд с сыром	25/20	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	-	157,21	-	111	12,45	0,45
3 день завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая	75/3	5,72	3,04	25,76	162	0,14	-	-	0,40	9,88	135,94	90,54	3,04
292	Гуляш из куриного филе или из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	-	-	20	128,62	22,39	2,21
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб рж	25	1,18	0,33	14,10	68,7	0,035	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
4 день завтрак														
304	Рис отварной	75/3	2,48	8,40	2,50	183	0,02	-	-	0,26	3,77	42,62	10,88	0,36
294	Котлета куриная	75	11,08	12,89	0,04	161	0,103	0,64	0,59	-	21,83	109,7	11,71	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб рж	25	1,18	0,33	14,10	68,7	0,035	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93

5 день завтрак														
312	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,03	0,48	0,02	0,76	21,88	57,72	17,5	0,66
234	Котлета рыбная или жареная	75	9,50	6,01	10,75	142	0,048	0,27	0,04	4	34,7	30,70	0,61	1,15
3	Бутерброд с сыром	25/20	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	-	157,21	-	111	12,45	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб ржаной	25	1,43	0,233	8,66	43,33	-	-	-	-	-	-	-	-
6 день завтрак														
202	Макароны отварные	75/3	7,46	8,95	20,32	199	0,04	0,14	68	-	174,5	125,3	11,7	0,67
294	Котлета из куриного филе	75	11,08	12,89	0,04	161	0,103	0,64	0,59	-	21,83	109,7	11,71	0,9
ПР	Хлеб пшен.	25	1,97	0,25	3,67	58,45	0,22	-	-	0,032	5,75	4,12	3,37	0,82
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
7 день завтрак														
210	Омлет	80	7,57	8,44	1,35	111,79	0,05	0,13	0,16	0,37	52	112	8,06	1,31
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	1,1	2,8	1	0,28	1
3	Бутерброд с сыром	25/20	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	-	157,21	-	111	12,45	0,45
или														
302	Каша гречневая рассыпчатая	75/3	5,72	3,04	25,76	162	0,14	-	-	0,40	9,88	135,94	90,54	3,04
294	Котлета куриная	75	11,08	12,89	0,04	161	0,103	0,64	0,59	-	21,83	109,7	11,71	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб рж	25	1,18	0,33	14,10	68,7	0,035	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
8 день завтрак														
291	Плов	150	13,67	9,46	25,89	408	0,39	1,08	9,93	12,42	174,61	39,64	40,47	-
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб рж	25	1,18	0,33	14,10	68,7	0,035	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93

9 день завтрак														
309	Макароньы отварные	75/3	3,68	3	17,62	112,3	0,04	-	-	0,64	3,24	24,78	14,08	0,74
268	Шницель из свинины	75	5,47	13,63	6,59	176	0,16	2	9,1	1,2	12,74	81,19	16,53	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,33	14,10	68,7	0,035	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
10 день завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая	75/3	5,72	3,04	25,76	162	0,14	-	-	0,40	9,88	135,94	90,54	3,04
294	Бедро куриное жареное	75	11,08	12,89	0,04	161	0,103	0,64	45,9	-	21,83	109,7	11,71	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1	0,28	1
ПР	Хлеб ржаной	25	1,18	0,33	14,10	68,7	0,035	-	-	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93