Утверждаю
И.о. директора МБОУ «Алексеевская СОШ»
_____ Н.А.Волкова
«_____» _____ 2023 г.

Примерное десятидневное меню в МБОУ «Алексеевская СОШ»
Для питания школьников 1-4 классов (завтрак)

| № | Наименование блюда | Масса порций | Номер рецептуры | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккалл.) | Витамины (Мг) | | | | Минеральные вещества (VU) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | | | **Первый день (завтрак)** | | | | | | | |
| | Каша молочная манная | 200 | 154 | 7,30 | 10,52 | 28,88 | 239,72 | 1,5 | 0,3 | 3,1 | - | 1,5 | - | 4,8 | 2,5 |
| | Сливочное масло | 30 | 15 | 0,18 | 24,75 | 0,27 | 224,55 | 0,02 | 0,11 | 0,04 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| | Чай с лимоном | 200 | ТК | 0,22 | 2,06 | 13,30 | 72,62 | 0,04 | 1,4 | 0,04 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 40 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Апельсин | 200 | | 1,88 | 23,50 | 0,24 | 94,00 | 0,016 | 7.4 | - | - | 36.36 | 26.62 | 117 | 0.236 |
| | **Итого** | | | **18,2** | **63,66** | **113,21** | **973,02** | **1.616** | **9.1** | **3.18** | **3.76** | **188.42** | **143.36** | **141.23** | **3.506** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Второй день (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая гречневая с гуляшом (свинина) | 150/90 | 302 | 37,60 | 11,41 | 55,95 | 540,00 | 0,52 | 1,01 | - | 3,47 | 36,82 | 345,41 | 160,46 | 6,99 |
| | Икра кабачковая | 60 | 71 | 1,14 | 5,34 | 5,22 | 73,50 | 0,012 | 2,1 | - | 0,06 | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 388 | 0,54 | 0,22 | 15,75 | 62,02 | 0.012 | 100 | - | 0.76 | 21..34 | 3.44 | 3.44 | 0.634 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 40 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Пряник | 30 | | 1,68 | 1,50 | 22,89 | 105,00 | 0.08 | | - | - | 9 | 41 | - | 0.6 |
| | **Итого** | | | **49,65** | **21,3** | **170,3** | **1122,55** | **0.652** | **103.11** | **-** | **4.79** | **89.72** | **437.39** | **184.88** | **9.004** |
| | | **Третий день (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | |
| | Рис отварной с рыбой (тушеная) | 200/90 | 304 | 13,50 | 9,60 | 49,65 | 339,66 | 0,08 | 3,73 | 0,06 | 2,91 | 42,84 | 226,14 | 64,87 | 1,4 |
| | Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 61,54 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 40 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Йогурт | 100 | | 4,65 | 3,75 | 19,95 | 102,00 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | **Итого** | | **26,84** | **16,2** | **155,12** | **845,23** | **0,24** | **3,76** | **0,06** | **3,41** | **171,7** | **276,08** | **158,85** | **4,0** | |
| | | **Четвертый день (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | |
| | Макароны отварные с куриным филе | 150\90 | ТК | 32,97 | 25,25 | 59,10 | 595,53 | 0,09 | 5,27 | 0,017 | 0,43 | 40,55 | 152,4 | 47,18 | 1,73 |
| | Творог с сухофруктами | 100 | | 16 | 9 | 2 | 153,00 | 97,84 | - | - | - | - | - | - | - |
| | Кисель | 200 | 376 | 0,0 | 0,0 | 17,70 | 70,08 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 40 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Яблоко | 100 | | 0,19 | 0,36 | 15,25 | 59,00 | 0,016 | 7,4 | - | - | 35,36 | 26,62 | 117,0 | 0,236 |
| | **Итого** | | | **50,38** | **35,07** | **137,77** | **1156,91** | **97.99** | **12.7** | **0.017** | **0.93** | **96.77** | **214.96** | **178.16** | **2.666** |
| | | **Пятый день (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | |
| | Пюре картофельное с | 150\90 | 312 | 14,70 | 17,10 | 19,78 | 291,80 | 0,14 | 18,16 | - | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,25 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | котлетой домашней | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 71 | 1,10 | 0,20 | 5 | 23,00 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| | Какао с молоком | 200 | 376 | 6,20 | 6,40 | 22,36 | 171,84 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 40 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Печенье | 60 | | 4,50 | 11,10 | 40,20 | 279,00 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | **Итого** | | | **35,12** | **37,63** | **157,86** | **1107,67** | **0.316** | **38.795** | **0.039** | **1.375** | **213.24** | **224.14** | **67.48** | **4.59** |
| | | **Шестой день (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша молочная пшенная | 200 | 154 | 4,08 | 6,58 | 34,62 | 214,02 | 1,5 | 0,3 | 3,1 | - | 1,5 | - | 4,8 | 2,5 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | ТК | 0,54 | 0,22 | 15,75 | 62,02 | 0.01 | 100.00 | - | 0.76 | 21.34 | 3.44 | 3.44 | 0.63 |
| | Сливочное масло | 30 | 15 | 18,2 | 63,66 | 113,21 | 224,65 | 0,02 | 0,11 | 0,04 | 0,08 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 40 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вафли | 30 | - | 8,50 | 10,80 | 66,00 | 176,60 | 0.12 | - | - | - | 109 | 14 | 80 | 19 |
| | **Итого** | | | **39,94** | **84,06** | **300,07** | **1024,32** | **1.69** | **100.41** | **4.14** | **1.34** | **272.6** | **125.58** | **106.07** | **22.7** |
| | | **Седьмой день (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша рассыпчатая гречневая с бефстроганов (куриное филе | 150/90 | 302 | 189,21 | 21,41 | 55,95 | 540 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| | Салат из свеж капусты | 60 | 13 | 12,33 | 7,07 | 4,03 | 85,07 | 0.01 | 14.06 | - | - | 25.8 | 16.99 | 9.6 | 0.31 |
| | Кисель | 200 | ТК | 0,0 | 0,0 | 17,70 | 70,08 | 0,04 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 75 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 40 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Яблоко | 100 | | 0,19 | 0,36 | 15,25 | 59,00 | 0,02 | 7,4 | - | - | 35,36 | 26,62 | 117,0 | 0,24 |
| | **Итого** | | | **210,35** | **31,67** | **163,45** | **1096,18** | **0.32** | **22.86** | **0.004** | **1.11** | **94.54** | **289.28** | **276.61** | **5.73** |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | **Восьмой день (завтрак)** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Макароны отварные с куриным бедром | 150\90 | 302 | 32,97 | 25,25 | 59,10 | 385,38 | 0.11 | 0.18 | 13.65 | 3.05 | 17.96 | 101.55 | 16.08 | 1.09 |
| | Салат из свеклы | 60 | 45 | 1,66 | 7,09 | 7,50 | 145 | 0.013 | 10.26 | - | 5.03 | 14.98 | 16.98 | 9.05 | 0.28 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 379 | 4,50 | 5,04 | 21,96 | 151,52 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | - | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 40 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Вафли | 30 | | 8,50 | 10,80 | 66,00 | 176,60 | 0,12 | - | - | - | 109,0 | 14,0 | 80,0 | 19,0 |
| | **Итого** | | | **56,25** | **51,03** | **225,08** | **1200,53** | **0,503** | **11,74** | **13,67** | **8,58** | **276,48** | **255,67** | **131,71** | **20,92** |
| | | | | | | | **Девятый день (завтрак)** | | | | | | | | |
| | Рис отварной с поджаркой (говядина) | 150\90 | т\к | 25,82 | 9,33 | 16,37 | 252,79 | 0.073 | 0.27 | 0.04 | 4.28 | 36.15 | 191.91 | 46.9.5 | 1.68 |
| | Свежие овощи | 60 | 71 | 4,66 | 4,29 | 4,68 | 59,97 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| | Чай с сахаром | 200 | 376 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 61,54 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 40 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сушки с маком | 20 | - | 2,20 | 0,70 | 14,80 | 74,00 | - | - | - | - | 24 | 91 | 18 | 16 |
| | **Итого** | | | **41,37** | **17,17** | **121,37** | **790,33** | **0,179** | **20,8** | **0,04** | **5,4** | **104.41** | **345.45** | **522.48** | **21.12** |
| | | | | | | | **Десятый день (завтрак)** | | | | | | | | |
| | Каша молочная геркулесовая | 200 | 154 | 1,80 | 0,30 | 20,00 | 216,20 | 1,5 | 0,3 | 3,1 | - | 1,5 | - | 4,8 | 2,5 |
| | Какао с молоком | 200 | 376 | 6,20 | 6,40 | 22,36 | 171,84 | - | 0,03 | - | - | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Сыр | 30 | 15 | 7,8 | 8,04 | 0,00 | 103,56 | 0.07 | 0.105 | 0.039 | 0.075 | 132 | 75 | 5.25 | 0.15 |
| | Хлеб пшеничный | 75 | | 7,70 | 2,67 | 53,20 | 267,63 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной витаминный | 40 | | 0,92 | 0,16 | 17,32 | 74,40 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сухари | 30 | | 4,80 | 2,80 | 77,70 | 350,00 | 0.08 | - | - | - | 9 | 41 | - | 0.6 |
| | **Итого** | | | **29,22** | **20,37** | **190,58** | **1183,63** | **1.706** | **7.835** | **3.139** | **0.575** | **198.72** | **178.56** | **128.45** | **4.186** |