

«Утверждаю»

И.о.директора МБОУ «Алексеевская СОШ»

Н.А. Волкова



« 2024 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(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(VU)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1-й день понедельник															
Завтрак															

Каша молочная геркулесовая	200	154	7,30	10,52	28,88	239,72	1,5	0,3	3,1	-	1,5	-	4,8	2,5
Какао с молоком	200	ТК	6,20	6,40	22,36	171,84	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	-	-	-	-	-	-	-	-
Сухари	30		4,80	2,80	77,7	350,00	-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр	30		78	80,40	0	66	0,016	7,4	-	-	36,36	26,62	117	0,236
Итого			100,8	92,97	216,56	1257,67	1,616	9,1	3,18	3,76	188,42	143,36	141,23	3,506

2-й день Вторник

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

3-й день Среда

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
	4-й день Четверг														
	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

	5-й день Пятница														
	завтрак														
	Пюре картофельное с котлетой домашней	150\90	312	14,70	17,10	19,78	291,80	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1
	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	38.79	0.039	1.375	213.24	224.14	67.48	4.59
		6-й день Понедельник													
		завтрак													
	Каша молочная пшеница	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
		7-й день Вторник													
		завтрак													
	Каша рассыпчатая гречневая с поджаркой (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	75		0,92	0,16	17,32	74,40	-	-	-	-	-	-	-	-

	витаминовый														
	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

		8-й день Среда													
		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
	Творог с наполнителем	60	45	9,60	5,4	1,2	91,80	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			64,19	49,32	218,78	1147,33	0,503	11,74	13,67	8,58	276,48	255,67	131,71	20,92
		9-й 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
			10-й день												
			завтрак												
	Пюре картофельное с котлетой домашней	150\90	312	14,70	17,10	19,78	291,80	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1
	Чай с лимоном	200	376	0,22	2,06	13,30	72,62	-	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Апельсин	200		1,88	23,5	0,24	94	0,08	-	-	-	9	41	-	0,6
	Итого			25,42	45,49	103,84	800,45	1.706	7.835	3.139	0.575	198.72	178.56	128.45	4.186