МБОУ «Дружбинская средняя школа»

Целинного района Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Дружбинская СШ»

Пикалова Е.А. _____

01.09. 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ), 5-11 (11 И СТАРШЕ ЛЕТ)

1 День

№ ре-цеп-туры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и стар-ше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед															
	Свежий помидор	**60**	**60**	0,65	0,12	2,28	**25,8**	**25,8**	0	18,97	0	0	14	0	3,47	0,53
63	Суп картофельный с крупой на м/б	**250**	**300**	3,2	3,1	23,2	**117**	**141**	0,10	8,40	0	0	19,94	0	28,87	1,11
178	Каша гороховая	**180**	**200**	20,1	7,7	47,2	**280,40**	**309,20**	0,69	0	0,4	0	115,17	11,5	101,81	6,63
101	Котлета в соусе	**100**	**100**	18,6	13,5	19,6	**250**	**250**	0,09	0,11	0	0	48,31	0	37,61	1,73
300	Чай с сахаром	**200**	**200**	0,2	0	9,1	**36**	**36**	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
1.5	хлеб 2 сорт	**50**	**50**	4,1	0,7	0,65	**116**	**116**	0,16	0	0	0	23	0	33	2
	Итого	**840**	**910**				**825,20**	**878,0**								

2 День

№ ре-цеп-туры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и стар-ше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед															
	Огурец свежий	**60**	**60**	0,72	0,09	2,9	**11**	**11**	0	2,0	0	0	20,0	0	5,0	0,50
70	Свекольник на м/б со сметаной	**250**	**300**	2,8	5,9	17,8	**117**	**141**	0,07	8,2	0	0	46,15	0	31,85	1,56
185	Каша пшеничная	**180**	**220**	9,8	9,2	57,5	**261**	**347**	0,22	0	0	3,76	42,33	0	49,61	3,76
95	Гуляш	**100**	**120**	15	16,2	12,2	**156,9**	**170,11**	0,05	2,71	0	0	29,05	0	40,13	2,84
202	Кофейный напиток	**200**	**200**	1,7	1,4	16,1	**128**	**81**	0,01	0,08	0	0	51,37	0	5,62	0,04
1.5	хлеб 1 сорт	**50**	**50**	8,8	1,7	29,4	**116**	**116**	0 16	0	0	0	23	0	33	2
	Итого	**840**	**950**				**789,90**	**866,11**								

3 День

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед															
	Салат из свеклы	**60**	**100**	0,86	3,65	5,02	**56,34**	**64,30**	-	-	-	-	-	-	-	-
56	Рассольник Ленинградский на м/б	**250**	**300**	2,9	6,9	18,9	**130**	**136**	-	8,05	-	-	29,07	-	27,9	1,05
146	Пюре картофельное	**200**	**200**	4,7	7,4	30,7	**188**	**188**	0,18	15,91	-	-	54,21	-	43,71	1,6
94	Бефстроганов из отварного мяса	**100**	**120**	18,9	17,7	2,3	**210**	**245**	-	0,07			29,30		23,50	2,48
310	Компот из с/фруктов	**200**	**200**	0,5	0,1	30,9	**107,44**	**107,44**	-	0,11	-	9	14,19	-	8,07	0,89
1.5	Хлеб	**50**	**50**	8,8	1,7	29,4	**116**	**116**	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	**860**	**970**				**807,78**	**856,74**								

4 День

№ ре-цеп-туры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и стар-ше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед															
10	Салат из капусты , моркови и кукурузы	**60**	**100**	2,20	7	8,5	**66,0**	**111**	0,04	44,51	-	-	52	-	20,99	0,70
70	Свекольник на м/б со сметаной	**250**	**300**	2,8	5,9	17,8	**117**	**141**	0,07	8,2	-	-	46,15	-	31,85	1,56
120	Плов из говядины	**250**	**300**	22,2	24,1	60,2	**465**	**558**	0,08	0,32	-	-	28,16	-	68,04	3,44
300	Чай с сахаром	**200**	**200**	0,2	-	9,1	**36**	**36**	-	-	-	-	0,26	-	-	0,03
1.5	Хлеб	**50**	**50**	8,8	1,7	29,34	**116**	**116**	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	**810**	**950**				**800**	**962**								

5 День

№ ре-цеп-туры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и стар-ше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед															
7.12	Горошек зеленый консервированный	**100**	**100**	3,3	02	6,8	**53**	**53**	0,10	4,36	-	-	21,15	-	21,75	0,74
58	Щи из свежей капусты	**250**	**300**	2,40	7,4	15,4	**119**	**142**	0,06	9,59	-	-	50,11	-	27,65	1,32
227	Макароны отварные	**180**	**220**	8	8,1	48,9	**233**	**311**	0,09	-	-	-	13,93	[illegible]	10,72	1,09
108	Тефтели в соусе	**100**	**100**	20,34	18,49	43,12	**109,97**	**109,97**	0,04	0,44	-	-	36,06	-	24,65	1,12
389	Сок яблочный	**200**	**200**	1,0	0,2	20,2	**86,6**	**86,6**	-	20,0	-	0,67	-	-	-	-
1.5	Хлеб	**50**	**50**	8,8	1,7	2934	**116**	**116**	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	**880**	**970**				**717,57**	**818,57**								

6 День

№ ре-цеп-туры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и стар-ше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед															
	Помидор свежий	**60**	**60**	0,6	0,2	4,2	**25,8**	**25,8**								
61	Суп-лапша с курицей	**250**	**300**	6,6	6,0	24,2	**153**	**184**	0,12	7,92	-	-	19,54	-	27,50	1,16
80	Минтай туш с овощами	**100**	**120**	11,4	5,9	5,5	**101**	**121**	0,08	1,88	-	-	38,56	-	47,57	0,92
187	Рис отварной	**150**	**200**	5,4	8,9	55,0	**248**	**331**	0,05	-	-	-	15,11	-	37,77	0,84
324	Кисель	**200**	**200**	-	-	20	**76**	**76**	-	-	-	-	0,48	-	-	0,06
1.5	Хлеб	**50**	**50**	8,8	1,7	29,34	**116**	**116**								
	Итого	**810**	**930**				**719,80**	**853,8**								

7 День

№ ре-цеп-туры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и стар-ше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед															
	Огурец свежий	**60**	**60**	0,7	0,1	1,9	**11,0**	**11,0**								
70	Свекольник на м/б со сметаной	**250**	**300**	2,8	5,9	17,8	**117**	**141**	0,07	8,2	-	-	46,15	-	31,85	1,56
183	Каша гречневая	**150**	**200**	13	11,5	56,6	**312**	**409**	0,38	-	-	-	29,38	-	199,47	6,89
134	Гуляш	**100**	**120**	16,0	16,1	3,9	**188**	**226**	0,03	0,37	-	-	15,96	-	22,52	2,24
300	Чай с сахаром	**200**	**200**	02	-	9,1	**36**	**36**								
1.5	Хлеб	**50**	**50**	8,8	1,7	29,34	**116**	**116**	-	-	-	-	0,26	-	-	0,03
	Итого	**810**	**930**				**780**	**939**								

8 День

№ ре-цеп-туры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и стар-ше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед															
25	Салат из свеклы	**60**	**100**	1,2	8,2	6,4	**65**	**99**	0,01	1,81	-	-	33,68	-	18,10	1,17
67	Суп крестьянский с крупой	**250**	**300**	2,8	6,6	15,3	**115**	**138**	0,06	9,61	-	-	38,36	-	21,53	0,80
184	Каша перловая	**150**	**200**	6,7	8,9	46,4	**121,63**	**186,9**	0,07	-	-	-	36,02	-	28,30	1,36
132	Курица отварная	**90**	**100**	26,1	24,6	0,3	**294**	**303**	0,08	1,25	-	-	27,03	-	24,56	2,18
310	Компот из с/фруктов	**200**	**200**	0,5	0,1	30,9	**107,44**	**107,44**	-	0,11	-	9	14,19	-	8,07	0,89
1.5	Хлеб	**50**	**50**	8,8	1,7	29,4	**116**	**116**	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	**800**	**950**				**819,07**	**950,34**								

9 День

№ ре-цеп-туры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и стар-ше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Обед															
	Помидор свежий	**60**	**60**	0,6	0,2	4,2	**25,8**	**25,8**								
60	Суп картоф на м/б	**200**	**250**	7,0	3,2	19,5	**95**	**118**	0,11	7,81	-	-	19,94	-	29,13	1,05
188	Каша ячневая	**180**	**200**	7,1	9,0	44,3	**224**	**302**	0,16	-	-	-	64,55	-	34,53	1,33
	Голубцы в соусе	**100**	**100**	10	16	6	**208**	**207**	-	-	-	-	-	-	-	-
300	Чай с сахаром	**200**	**200**	02	-	9,1	**36**	**36**	-	-	-	-	-	-	-	-
1.5	Хлеб	**50**	**50**	8,8	1,7	29,34	**116**	**116**	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	**790**	**800**				**764,8**	**804,8**								

10 День

№ ре-цеп-туры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и стар-ше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед															
29	Кукуруза консервированная	**100**	**100**	0,86	3,65	5,02	**56,34**	**56,34**	-	-	--	-	-	-	-	-
70	Свекольник на м/б со сметаной	**250**	**300**	2,8	5,9	17,8	**117**	**141**	0,07	8,2	0	0	46,15	0	31,85	1,56
180	Жаркое по домашнему	**200**	**250**	12,4	11,6	21,9	**351,10**	**406,10**	0,4	7,6	0,07	2,3	35	56	3,4	7,6
324	Кисель	**200**	**200**	-	-	20	**76**	**76**	-	-	-	-	0,48	-	-	0,06
1.5	Хлеб	**50**	**50**	8,8	1,7	29,4	**116**	**116**	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	**800**	**900**				**716,44**	**795,44**								