

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 163-03 от 30.08.2024

Директор школы

Л.В. Люпина



## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

# **И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**для школьников с 12 лет и старше**

**МКОУ «Урлаповская СОШ им. Н.В. Четырина»**

**Шипуновского района Алтайского края**

## 1 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старш	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4	Чай с сахаром	250\5	7,04	11	90,5	392,85	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18		
685	Хлеб пшеничный	30	8,9	3,06	12,01	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,3		
			2,1	0,2	13,2	60	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
1	Бутерброд с маслом	30\10	1,74	6,84	0,13	115,55	0,05	0	0,05	0,05	52,2	-	8,9	0,65		
	ИТОГО:	525	19,78	21,10	115,84	626,40	0,38	6,54	0,22	0,87	256,01	152,51	52,56	3,18		

## 2 ДЕНЬ ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старш	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Печенье	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
			0,08	10,55	7,86	66	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02			
110	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	250	9,30	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	115,8	38,84	1,34		
			10,0	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96		
639	Компот из сухофруктов	200	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
	Хлеб пшеничный	50														
	ИТОГО:	600	22,09	18,95	75,88	415,6	0,4	30,65	45,26	4,5	99,71	217,5	81,54	3,67		

## 3 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старш	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
299	Пюре картофельное	180/5	3,37	5,01	27,73	182	0,27	27,23	0,03	-	42,43	-	34,42	1,25		
489	Рагу из птицы	100	9,08	14,56	20,3	296	0,1	12,35	0,07	0,51	32,59	301,5	22,03	1,68		
40	Саглат витаминный	100	1,1	3,2	27,3	54,9	0,01	3,78	0,23	2,78	20,71	102	9,6	0,54		
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	12,01	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,3		
	ИТОГО:	635	25,52	26,9	108,24	698,1	0,51	49,36	0,33	3,63	107,34	443,62	86,65	4,82		

## 4 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старш	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
140	Суп картофельный с макаронными из-ми	250	7,13	14,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	2,27	56,4	102,6	27	2,76		
692	Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	0,45	1,30	0,08	0,05	69,20	168	6	0,35		
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
	Сдоба	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05		
	ИТОГО:	550	20,24	26,52	79,93	550,95	0,75	2,79	0,27	2,96	332,91	373,5	57,3	5,21		

## 5 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старш	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
492	Плов из пшты	300	17,8	18,48	33,46	380	0,2	0,52	0,1	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82		
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	12,01	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,3		
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
51	Салат из отварной свёклы	100	1,42	6,09	10,2	93,9	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	78	33,9	0,6		
	Итого:	650	31,19	28,7	76,57	639,1	0,22	16,02	0,12	3,09	127,66	186,52	111,3	3,77		

## 6 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старш	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4	Каша молочная вязкая	250\5	5,63	8,8	72,4	344,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18		
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	12,01	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,3		
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
	Пряник	40	0,08	10,55	7,86	66	-	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02		
	Итого:	495	17,68	23,48	113,17	575,48	0,3	6,54	45,17	0,93	206,21	159,22	43,66	2,55		

## 7 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
142	Суп из рыбной консервы	250	8,60	11,36	19,6	223,8	0,1	9,1	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34		
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,2	15,2	0,67		
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
	Печенье	40	0,08	10,55	7,86	66	-	-	45	0,11	2,4	3	-	0,02		
	ИТОГО:	640	17,18	27,0	92,16	574,56	0,32	11,16	45,1	3,02	212,41	394,3	69,1	3,38		

## 8 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4	Каша рассыпчатая гречневая	200	3,23	5,22	34,74	253,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86		
462	Тертели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	0,07	0,45	0,1	1,78	13,4	225	17,02	0,62		
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	12,01	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,3		
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
43	Овощная нарезка	100	1,2	2,7	5,5	61	0,01	3,25	0	1	54,3	86	7,4	0,16		
	ИТОГО:	650	26,82	27,28	85,23	681	0,39	10,9	0,11	3,66	100,51	498,72	59,22	2,99		

## 9 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
139	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97					
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0					
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05					
	Сдоба	50	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05					
	Итого:	550	16,34	15,84	58,24	347,48	0,868	7,42	329,4	10,73	44,44	85,74	38,26	1,94					

## 10 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 12 и старше	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
436	Жаркое домашнему	300	9,78	14,1	19,88	326,2	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	278	35,2	2,19					
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	12,01	58	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,3					
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05					
40	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,9	0,01	3,78	0,23	2,78	20,71	102	9,6	0,54					
	Итого:	610	22,65	20,93	79,09	544,3	0,25	10,95	0,45	3,92	49,82	419,22	65,4	4,08					