

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 163-06 от 30.08.2024

Директор школы

Д.В. Люпина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Для школьников с 7-11 лет

МКОУ «Урлаповская СОШ им.Н.В.Четыркина»

Шининовского района Алтайского края

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции с 7 до 11 лет	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		
	Каша молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	5,63	8,8	62,4	314,28	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	30	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:	475	18,37	18,9	87,74	547,83	0,38	6,54	0,22	0,87	256,01	152,51	52,56	3,18		

2 ДЕНЬ ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции с 7 до 11 лет	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		
	Печенье	40	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		
639	Компот из сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96		
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,2	60	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3		
	ИТОГО:	620	21,88	18,48	78,48	412,40	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 7 до 11 лет	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			
299	Пюре картофельное	150/5	3,37	5,01	27,73	162	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	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			
	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:	565	25,32	26,4	107,24	676,1	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 7 до 11 лет	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			
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 7 до 11 лет	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				
492	Плов из птицы	250	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:	600	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 7 до 11 лет	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				
4	Каша молочная вязкая	200	5,63	8,8	72,4	314,28	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	545,48	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 7 до 11 лет	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		
	Фрукт апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	-	0	34	35	13	0,3		
	ИТОГО:	640	17,27	27,2	100,26	613,32	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 7 до 11 лет	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	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	0,54	21,2	148,5	14,2	0,86		
462	Тефтели мясные	90	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	60	1,2	2,7	5,5	51	0,01	3,25	0	1	54,3	86	7,4	0,16		
	ИТОГО:	560	26,82	27,28	85,23	641	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 7 до 11 лет	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		
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		
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3		
	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:		16,74	16,24	68,54	391,48	0,868	7,42	329,4	10,73	60,44	96,74	47,26	1,94		

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 7 до 11 лет	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		
436	Жаркое домашнему	250	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		