

Утверждаю:
 Директор МАОУ «Первомайская средняя школа»

Т.В.Ордина
 "09" сентября 2024 г.



Примерное меню на 10 дней
 по МАОУ «Первомайская средняя школа» на 2023/2024 учебный год
 с. Шонга улица Сосновая, д. 8

возрастная категория: от 7-11 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины **(мг)				Минеральные вещества** (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День 1													
	Обед													
133	Борщ с капустой и карт.со сметаной.	250/10	4.0	4.6	14.7	117	0.06	23.3	0.01		20.25	48.81	12.9	1.02
466 558	Котлета домашняя	90/50	15.4	16.1	21.2	167	0.48	0	0	1.68	10.3	0	27.4	3.6
519	Макаронные изделия отварные	200/5	5,5	0,6	34,1	178	0.17	0	0.001	0.004	10	58.7	8,4	0,83
	Пряник молочный	125	0.4	0.4	11.8	41	0	10	0	0	16	40	9.0	22
639	Кисель	200/8	0.1	0	46.9	86	0	2.8	0	0	0.1	22	0.08	0
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Итого		36.64	24.9	130.1 8	736.8	1.0	31,9	0.011	3.084	10.002	205.5	106.9	11.08
	День 2													
	обед													
145	Щи из капусты и картоф и сметаной	250/10	3,8	4,1	10,6	117	0	17,0	0	0	19,0	140.8	5,3	0.30

	Обед													
160	Суп гороховый	250	7.0	6.8	36.6	174	0.000 2	0	0.01	0	35.0	59.2	40.8	0.60
466\558	Котлета куриная	90\50	26.2	34.6	1.2	424	0.075	0	0.07	0	15	0	20	1.6
513	Макароны отварные	150/50	5,9	4,9	38,9	250	0,85	0	9,3	0,5	30,0	58.7	25,0	9,97
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	16,9	86	0	2,8	0	0	0,1	22	0,08	0.
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Батон с маслом	30/10	8.1	3.3	5.5	52.5	0.18	0.1	0	1.4	35	35	47	3.9
	Итого		39,64	31,4	139,6 8	830,8	1,64	8.4	9,31	3,58	130,87	181,9	148,48	19,0 7
Итого за 5 дней			170,6	141,3	557,3	3943,40	23,09	189,9 9	9,748	22,45 4	679,53 2	1621, 71	764,58	89,3 62
	День 6													
	Обед													
162	Щи из свежей капусты	250	7,9	5,3	23,3	150	16,6	5,0	0	0.01	18.43	59.12	0.2	0.00 2
444\558	Котлета домашняя	90/50	19,6	11,2	6,8	203	0,3	0	8,2	0	19.98	60.51	18,0	6,9
519	Греча отварная	150	5,5	0,6	34,1	178	0.17	0	0.001	0.004	10	58.7	8,4	0,83
643	кисель	200	0	0	34,1	125	0	33,0	0	0	4,0	44	3,0	0,73
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Банан	1шт												
	Итого		44,14	20,7	123,4 8	827	17,35	38,1	8,201	4,414	112,41	280,5 3	80,4	13,6 62
	День 7													
	Обед													
133	Борщ из свежей капусты	250/5	4.0	4.6	14.7	117	0.06	23.3	0.01		20.25	48.81	12.9	1.02
324	Шницель «Венский»	100/50	16,9	21,3	29,7	372	0,22	30,09	0	3,88	20,8	60,1	55,6	36,8 4
	Картофель запечённый	200	4.0	6.5	23.30	262	0	40	0	0	45	103	46	1.81
725	Кампот из яблок	200	3,7	5,7	20,4	152	1,9	0	0,36	0	112,2	185	21,6	0.,
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	огурец	40	8.1	3.3	5.5	52.5	0.18	0.1	0	1.4	35	35	47	3.9
	Итого		35,840	35,2	90,88	790,8	2,47	58,99	0,37	5,28	208,72	194,5	145,3	42,7

												1		6
	День 8													
	Обед													
	Печенье «Сахарное»	20	0	0	0	5	0	0	0	3.0	7.6	0	0	0.3
145	Суп овсяный	250/5	3,8	4,1	10,6	117	0	17,0	0	0	19,0	140,8	5,3	0,30
464 558	Шарики куриные	90/50	8.2	14.8	4.2	200	0	0	0.1	0	9.8	60.6	22.0	3.0
515	Рис отварной	200	4.0	6.5	23	262	0	40	0	0	45	103	46	1.81
651	Какао	200	0,2	0	24,3	150	0	0	0	0	4,2	18,48	2,4	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Итого		26,54	26,3	81,08	799.5	0,50	17,1	0,16	4.4	171	461,08	140,5	10.21
	День 9													
	Обед													
154	Суп вермишелевый	250\5	4,4	5,0	17,7	170	0,52	46,0	0	0	55.5	133.9 2	126,0	0,29
364\558	Котлета рыбная с соусом	90/50	9.1	9.9	12,4	155,2	0.07		0.007	0	2,8	99.7	18,69	0,49
525	Макаронь отварные	150	4.0	6,5	23,3	262	0	40,0	0	0	45.56	103, 59	46,0	1,81
719	Компот из чернослива	200	1,6	1,8	22,6	107	0	0	0	0	60	14	7	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Батон с сыром	30/10	8.1	3.3	5.5	52.5	0.18	0.1	0	1.4	35	35	47	3.9
	Итого		21,56	2176	153.8	890.3	1,11	60.7	0,015	0	151.87	509.11	25.009	4,82
	День 10													
	Обед													
160	Суп гороховый	250	7,0	6,8	36,6	174	0,000 2	0	0,01	0	35,0	59.2	40,8	0,60
466/558	Котлета домашняя	90\50	15,4	16,1	21,2	167	0,48	0	0	1,68	10,3	0	27,4	3,6
513	Греча отварная	150	5,9	4,9	38,9	250	0,85	0	9,3	0,5	30,0	58.7	25,0	9,97
	Кисель	200	0.5	0	34	125	0	3.00	0	0	0.4	34	3.0	0.73
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.3	19.68	92	0.1	0	0	0	17.4	23.2	3.8	1.0
	Яблоко свежее	110	6.2	6.6	10.2	124	0	0	0	0.3	0.21	0	74	0

	Итого		39,54	31,4	138,7 8	826.5	1,44	2,9	9,31	6.58	135.4	198.1	144,08	19.3 7
	Итого за 5 дней		167,62	167,2	588,0 2	4134,1	22,87	177,7 9	8,746	20,67 4	779,4	1643, 32	763,17	90,8 22

Примечание:

*-“Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания”. Составители Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.- СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и дополненное.

**-“Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник ” составители Скурихин И. М., Тутельян В. А., “ДеЛи”, 2007 год.

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай.

Используется хлеб, содержащий йодказеин, а также йодированная соль.