

**«Утверждено»**

**Приказом директора**

**МОУ «СОШ с. Преображенка»**

**№ 104 от «30 » августа 2024г**

**Десятидневное меню горячего питания  
для обучающихся 7- 11 лет  
на 2024/2025 учебный год**

**День 1**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
<b>ПР</b>	<b>1/50</b>	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,0	0,06	0,0	0,0
<b>204</b>	<b>1/200</b>	Плов с мясом	11,80	12,60	36,80	348,00	123,24	57,32	522,52	1,18	0,08	0,06	0,0	1,24
<b>1/14</b>	<b>1/200</b>	Чай с сахаром	0,0	1,06	13,0	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0,0	0,0	0,02	0,0
<b>ПР</b>	<b>1/50</b>	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	18,6	77,50	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
	<b>500</b>	<b>Итого:</b>	<b>18,35</b>	<b>18,45</b>	<b>82,30</b>	<b>558,04</b>	<b>156,96</b>	<b>84,98</b>	<b>562,4</b>	<b>3,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>1,24</b>

**День 2**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
<b>8/69</b>	<b>1/150</b>	Запеканка из творога с изюмом (курага)	12,88	15,4	7,8	180,61	219,39	32,43	324,8	1,16	0,12	0,09	0,68	0,35
<b>377</b>	<b>1/200</b>	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,0	0,0	0,03	2,83
<b>1/8a</b>	<b>1/200</b>	Сок в коробочках(фрукты по сезону)	1,4	0,0	32,2	144,00	38,00	12,00	40,00	0,6	0,2	0,08	0,44	80,0
<b>ПР</b>	<b>1/30</b>	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0

	<b>530</b>	<b>Итого:</b>	<b>18,26</b>	<b>16,76</b>	<b>81,80</b>	<b>520,43</b>	<b>284,59</b>	<b>63,83</b>	<b>369,20</b>	<b>2,92</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>5,53</b>	<b>83,18</b>
--	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------

**День 3**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углев		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
<b>10/87</b>	<b>1/60</b>	Винегрет с растит.маслом	1,61	5,19	8,40	91,75	20,70	21,94	47,09	0,90	0,0	0,06	0,0	11,05
<b>16/131</b>	<b>1/80</b>	Котлета куриная с соусом	8,2	6,61	5,4	133,79	73,69	27,57	198,55	1,14	0,12	0,06	26,4	0,22
<b>205</b>	<b>1/150</b>	Макароны отварные с овощами	4,31	4,9	23,77	137,00	16,18	14,45	42,40	0,86	0,0	0,06	0,52	2,26
<b>ПР</b>	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	77,50	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
<b>189</b>	<b>1/200</b>	Компот из свежеморож. ягод	0,20	0,08	17,42	71,20	7,52	6,20	6,60	0,30	0,0	0,006	0,0	16,0
	<b>530</b>	<b>Итого :</b>	<b>18,17</b>	<b>18,12</b>	<b>81,59</b>	<b>511,24</b>	<b>131,1</b>	<b>87,16</b>	<b>294,64</b>	<b>4,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,266</b>	<b>44,5</b>	<b>29,53</b>

**День 4**

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
<b>15</b>	<b>1/20</b>	Сыр порционный	4,64	5,6	0,0	71,66	176,0	7,00	100,0	0,20	52,0	0,01	0,02	14,0
<b>ПР</b>	<b>1/50</b>	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,0	0,06	0,0	0,0
<b>ПР</b>	<b>1/30</b>	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
<b>17/135</b>	<b>1/200</b>	Каша молочная из пшена и риса	6,32	8,10	26,34	221,54	137,1	25,49	130,64	0,41	0,20	0,06	0,33	0,68

<b>День 5</b>	<b>1/200</b>	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,0	0,0	0,03	2,83
	<b>500</b>	<b>Итого:</b>	<b>17,64</b>	<b>18,51</b>	<b>82,04</b>	<b>560,02</b>	<b>349,42</b>	<b>58,05</b>	<b>269,98</b>	<b>2,26</b>	<b>52,2</b>	<b>0,21</b>	<b>1,96</b>	<b>17,51</b>
<i>№ рецепта</i>	<i>Выход</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность</i>	<i>Минеральные вещества</i>				<i>Витамины</i>			
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
<b>71</b>	<b>1/60</b>	Свежие овощи порц	0,55	0,10	1,90	15,00	7,00	10,00	66,50	0,45	0,0	0,02	0,0	8,75
<b>6/59</b>	<b>1/200</b>	Жаркое домашнему с мясом	12,62	15,86	33,21	340,22	29,10	46,32	170,28	2,36	0,02	0,16	3,52	4,1
<b>ПР</b>	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	77,50	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
<b>189</b>	<b>1/200</b>	Компот из свежеморож. ягод	0,20	0,08	17,42	71,20	7,52	6,20	6,60	0,30	0,0	0,006	0,0	16,0
	<b>580</b>	<b>Итого:</b>	<b>17,22</b>	<b>17,38</b>	<b>79,13</b>	<b>503,92</b>	<b>56,62</b>	<b>79,52</b>	<b>243,38</b>	<b>3,91</b>	<b>0,02</b>	<b>0,266</b>	<b>5,10</b>	<b>28,85</b>

**День 6**

<i>№ рецепта</i>	<i>Выход</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энерг. ценность</i>	<i>Минеральные вещества</i>				<i>Витамины</i>			
			белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
<b>71</b>	<b>1/60</b>	Свежие овощи порц	0,55	0,10	1,90	11,00	7,00	10,00	66,50	0,45	0,0	0,02	0,0	8,75
<b>8/73</b>	<b>1/80</b>	Бефстроганов из отварной говядины	6,8	10,6	4,25	105,94	38,44	25,17	150,67	2,26	0,03	0,04	2,88	0,48
<b>13/112</b>	<b>1/150</b>	Каша гречневая рассыпчатая	6,3	4,7	37,14	257,68	17,08	162,32	243,14	5,45	0,036	0,25	0,0	0,0
<b>1/14</b>	<b>1/200</b>	Чай с сахаром	0,0	1,06	13,0	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0,0	0,0	0,02	0,0
<b>ПР</b>	<b>1/40</b>	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0

<b>День 7</b>		<b>530</b>	<b>Итого :</b>	<b>17,50</b>	<b>17,80</b>	<b>82,89</b>	<b>569,98</b>	<b>87,12</b>	<b>218,99</b>	<b>465,25</b>	<b>9,50</b>	<b>0,066</b>	<b>0,39</b>	<b>4,48</b>	<b>9,23</b>
№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углевод	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
<b>15</b>	<b>1/20</b>	Сыр порционный	4,64	5,6	0,0	71,66	176,0	7,00	100,0	0,20	52,0	0,01	0,02	14,0	
<b>ПР</b>	<b>1/50</b>	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,0	0,06	0,0	0,0	
<b>ПР</b>	<b>1/30</b>	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0	
<b>17/135</b>	<b>1/200</b>	Каша молочная из пшени и риса	6,32	8,10	26,34	221,54	137,1	25,49	130,64	0,41	0,20	0,06	0,33	0,68	
<b>377</b>	<b>1/200</b>	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,0	0,0	0,03	2,83	
	<b>500</b>	<b>Итого :</b>	<b>17,64</b>	<b>18,51</b>	<b>82,04</b>	<b>560,02</b>	<b>349,42</b>	<b>58,05</b>	<b>269,98</b>	<b>2,26</b>	<b>52,20</b>	<b>0,21</b>	<b>1,96</b>	<b>17,51</b>	

<b>День 8</b>															
№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценнос	Минеральные вещества				Витамины				
			белки	жиры	углево ды	ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C	
<b>8/76</b>	<b>1/80</b>	Рыба тушеная с овощами в соусе	9,47	4,97	6,90	110,21	38,58	39,86	162,02	0,74	0,01	0,07	0,0	4,32	
<b>12/105</b>	<b>1/150</b>	Рис отварной	4,59	6,19	20,90	129,46	13,26	10,26	47,70	0,87	0,03	0,038	0,0	0,0	
<b>189</b>	<b>1/200</b>	Компот из свежезаморож. ягод	0,20	4,08	17,42	71,20	7,52	6,20	6,60	0,30	0,0	0,01	0,0	16,0	
<b>ПР</b>	<b>1/30</b>	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	16,6	77,50	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0	
<b>1/8a</b>	<b>1/200</b>	Сок в коробочках(фрукты по сезону)	1,4	0,0	20,2	144,00	38,00	12,00	40,00	0,6	0,2	0,08	0,44	80,0	

**День 9**

	<b>660</b>	<b>Итог:</b>	<b>19,51</b>	<b>16,58</b>	<b>82,02</b>	<b>532,37</b>	<b>110,36</b>	<b>85,32</b>	<b>256,32</b>	<b>3,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,278</b>	<b>18,02</b>	<b>100,32</b>
№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценност	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
<b>42</b>	<b>1/60</b>	Салат из овощей	1,75	5,2	9,25	99,50	15,91	18,72	47,32	0,75	0,0	0,08	0,81	13,1
<b>290</b>	<b>1/100</b>	Птица(голень) тушеная в соусе	8,09	7,26	3,51	130,00	29,84	15,60	75,30	1,04	29,3	0,04	3,41	0,66
<b>205</b>	<b>1/150</b>	Макароны отварн с овощами	4,31	4,9	23,77	137,00	16,18	14,45	42,40	0,86	0,0	0,06	0,52	2,26
<b>377</b>	<b>1/200</b>	Чай с лимоном	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,0	0,0	0,03	2,83
<b>ПР</b>	<b>1/30</b>	Хлеб пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
	<b>540</b>	<b>Итог:</b>	<b>18,13</b>	<b>18,72</b>	<b>78,33</b>	<b>562,32</b>	<b>89,13</b>	<b>68,17</b>	<b>169,42</b>	<b>3,81</b>	<b>29,3</b>	<b>0,26</b>	<b>8,14</b>	<b>18,85</b>

**День 10**

№ рецепта	Выход	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод		ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP
<b>15</b>	<b>1/20</b>	Сыр порционный	4,64	5,6	0,0	71,66	176,0	7,00	100,0	0,20	52,0	0,01	0,02	14,0
<b>ПР</b>	<b>1/50</b>	Кондитерское изд. в ассортименте	2,7	3,45	13,9	71,00	9,12	6,16	34,94	0,49	0,0	0,06	0,0	0,0
<b>ПР</b>	<b>1/30</b>	Батон пшеничный	3,85	1,34	26,6	133,82	13,00	17,0	0,0	0,8	0,0	0,08	1,58	0,0
<b>17/135</b>	<b>1/200</b>	Каша молочная из пшени и риса	6,32	8,10	26,34	221,54	185,86	37,24	182,40	0,72	0,26	0,10	0,0	0,9
<b>1/14</b>	<b>1/200</b>	Чай с сахаром	0,0	1,06	13,0	61,54	11,6	4,5	4,94	0,54	0,0	0,0	0,02	0,0

	<b>500</b>	<b>Итого :</b>	<b>17,51</b>	<b>19,55</b>	<b>79,84</b>	<b>559,56</b>	<b>395,58</b>	<b>71,9</b>	<b>322,28</b>	<b>2,75</b>	<b>52,26</b>	<b>0,25</b>	<b>1,62</b>	<b>14,9</b>
--	------------	----------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	---------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------