

«Утверждено»
Директор МОУ «СОШ с. Преображенка»

_____ /М.А. Лысова/

Приказ № 80 от 31 августа 2023г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов
(горячее питание)
филиала МОУ «СОШ с. Преображенка»
- ООШ с. Большая Таволожка

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
43	60	Салат из отварной свеклы	2.14	7.64	0	127.2 8	0.03	14.25	0	0	0	0	0	0
591	1/80	Гуляш и мяса курицы	19.72	17.89	4.76	168.2 0	24.36	26.01	194.6 9	2.2	0	0.17	0	1.28
304	1/200	Рис отварной рассыпчатый	11.64	19.48	100.0	596.9 4	187.6 8	153.6 2	522.7 8	4.78	0.18	0.78	6.02	0
349	1/200	Компот	0.48	0	25.68	98.36	19.48	15.32	31.94	0.54	0.16	0	0.34	0.82
8	1/50	Хлеб пшеничный	5.35	2.25	21.75	137	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
	1/200	Сок	1.4	0.1	26.4	120	0.8	1.3	0	1.2	0	0	0	1.0
	1/40	Вафля	1.72	12.48	24	214.0 8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		42.45	59.84	202.59	1461. 86	237.5 5	214.5 0	755.8 1	16.7 2	0.34	1.15	17.5 6	3.18

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
43	100	Салат из отварной свеклы	2.14	7.64	0	127.28	0.03	14.25	0	0	0	0	0	0
608	1/80	Биточки мясные	12.44	9.24	12.6	183.00	35.00	25.70	133.10	1.20	23.0 0	0.08	0	0.12
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	0.57	96.24	0.90	178.05	136.67	1.43	2.16	1.2	1.16	0	0.04 5	0
349	1/200	Компот	0.48	0	25.68	98.36	19.48	15.32	31.94	0.54	0.16	0	0.34	0.82
8	1/60	Хлеб пшеничный	6.42	2.7	26.1	164.4	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
	Итого:		22.05	115.82	65.28	751.09	196.38	60.7	173.6	10.9 4	24.3 2	0.28	11.5 9	1.02

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
8	1/40	Хлеб пшеничный	4.28	1.8	17.4	109.6	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
243	1/140	Голень куриная запеченая	4.05	8.85	0.15	96.5	0	0	0	0	42.9	0	0	0
438	1/120	Омлет натуральный с маслом	7.8	9.06	3.21	124.93	100.82	14.40	151.5	1.32	0.22	0.04	0.16	0.18
885	1/200	Компот	0.48	0	25.68	98.36	19.48	15.32	31.94	0.54	0.16	0	0.34	0.82
	1/200	Сок	1.4	0.1	26.4	120	0.8	1.3	0	1.2	0	0	0	1.0
	Итого:		18.01	19.81	72.84	549.39	126.3	35.02	189.84	11.0 6	43.2 8	0.24	11.7	2.08

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
8	1/15	Сыр в/сорт	3.48	4.43	0	54.6	13.2	1.32	9.45	0.84	0.05	0.01	4.65	0.12
8	1/50	Батон	3.75	1.45	25.7	131	0.95	1.65	4.05	3.35	0	0.20	4.05	0
313	1/150/ 15	Запеканка творожная с молочным соусом	20.49	13.56	14.88	272.0	220.40	3.3	287.15	0.44	0.15	0.06	0.54	0.405
382	1/200	Какао с молоком	5.72	5.76	38.42	218.98	179.42	26.06	179.02	0.92	0.02	0.06	0.24	1.92
	Итого:		33.44	25.2	79	676.58	413.97	32.33	479.67	5.55	0.22	0.33	9.48	2.45

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
8	1/40	Хлеб пшеничный	4.28	1.8	17.4	106.4	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
243	1/80	Гуляш и мяса курицы	19.72	17.89	4.76	168.20	24.36	26.01	194.69	2.2	0	0.17	0	1.28
309	1/200	Макароны отварные	17.54	18.7	115.86	240.4	3.1	27.4	146.74	3.10	0	0.32	2.02	0
885	1/200	Компот	0.48	0	25.68	98.36	19.48	15.32	31.94	0.54	0.16	0	0.34	0.82
	1/200	Сок	1.4	0.1	26.4	120	0.8	1.3	0	1.2	0	0	0	1.0
	1/40	Вафля	1.72	12.48	24	214.08	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:		45.14	50.97	163.62	947.44	52.94	74.03	379.77	15.0 1	0.16	0.69	13.5 6	3.18

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
43	1/100	Салат из отварной свеклы	2.14	7.64	0	127.28	0.03	14.25	0	0	0	0	0	0
436	1/100/ 50	Жаркое по- домашнему (с мясом курицы)	17.21	4.67	13.72	165.63	19.44	41.06	210.63	2.52	15.0 0	0.13	0	5.61
8	1/50	Хлеб пшеничный	5.3	2.3	21.8	137	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
375	1/200	Чай с сахаром	0.36	0.08	0.06	2.58	9.0	8.06	1.10	1.5	15.0	0	0.14	0.18
	1/50	Пряник	2.8	2.5	38.15	181	0.55	1.15	3.15	2.2	0	2.75	3.75	0
	1/200	Сок	1.4	0.1	26.4	120	0.8	1.3	0	1.2	0	0	0	1.0
	Итого:		29.21	17.29	100.13	733.49	35.02	69.82	221.28	15.4 2	30	3.08	15.0 9	7.59

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
8	1/15	Сыр в/сорт	3.48	4.23	0	54.6	13.2	1.32	9.45	0.84	0.05	0.01	4.65	0.12
8	1/50	Батон	3.75	4.45	25.70	131	0.95	1.65	4.05	3.35	0	0.20	4.05	0
394	1/200/ 5	Каша молочная рисовая с маслом	3.09	4.07	36.98	197.00	5.90	21.80	67.00	0.47	20.0 0	0.03	0	0
943	1/200	Чай с сахаром	0.36	0.08	0.06	2.58	9.0	8.06	1.10	1.5	15.0	0	0.14	0.18
	1/80	Печенье	2.56	6.72	27.4	180.4	1.16	2.0	4.4	4.8	0.48	0.09	2.2	0
	1/200	Сок в коробочке	1.4	0.1	26.4	120	0.8	1.3	0	1.2	0	0	0	1.0
	Итого:		14.64	19.65	116.54	658.58	31.01	35.41	86	12.1 6	35.5 3	0.33	11.0 4	1.3

День 9

№ реце пта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
8	1/40	Хлеб пшеничный	4.28	1.8	17.4	106.4	5.2	4.0	6.4	8.0	0	0.20	11.2	0.08
309	1/200	Макароны отварные	17.54	18.7	115.86	240.4	3.1	27.4	146.74	3.10	0	0.32	2.02	0
608	1/80	Котлета из мяса говядины	12.44	9.24	12.6	183.00	35.00	25.70	133.10	1.20	23.0 0	0.08	0	0.12
885	1/200	Компот	0.48	0	25.68	98.36	19.48	15.32	31.94	0.54	0.16	0	0.34	0.82
	Итого:		34.74	29.74	160.54	628.16	62.78	72.42	318.18	12.8 4	23.1 6	0.6	13.5 6	1.02

День 10

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
8	1/15	Сыр в/сорт	3.48	4.23	0	54.6	13.2	1.32	9.45	0.84	0.05	0.01	4.65	0.12
8	1/50	Батон	3.75	4.45	25.70	131	0.95	1.65	4.05	3.35	0	0.20	4.05	0
394	1/200/ 5	Каша молочная рисовая с маслом	3.09	4.07	36.98	197.00	5.90	21.80	67.00	0.47	20.0 0	0.03	0	0
943	1/200	Чай с сахаром	0.36	0.08	0.06	2.58	9.0	8.06	1.10	1.5	15.0	0	0.14	0.18
	1/80	Печенье	2.56	6.72	27.4	180.4	1.16	2.0	4.4	4.8	0.48	0.09	2.2	0
	1/200	Сок в коробочке	1.4	0.1	26.4	120	0.8	1.3	0	1.2	0	0	0	1.0
	Итог:		14.64	19.65	116.54	658.58	31.01	35.41	86	12.1 6	35.5 3	0.33	11.0 4	1.3