

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ с. Преображенка»

_____/М.А. Лысова/

приказ № 80 от 31 августа 2023г

**Примерное 10-е меню
МОУ «СОШ с. Преображенка»**

для учащихся 1-4 классов

на 2023-2024 учебный год

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<u>Завтрак</u>												
43	100	Салат из капусты с морковью	1,6	3,0	5,7	57,4	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
78	1/80	Биточки мясные, соус	16,1	6,0	4,0	137,2	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
7	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,3	1,6	27,9	151,4	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	6,2	14,3	40,5	0,3	0	0,03	0,3	0
	1/40	Печенье	3,0	3,9	29,8	166,8	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		30,76	15,25	104,12	688,6	89,77	168,88	415,17	7,06	0,04	0,259	2,78	13,02

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
		<u>Завтрак</u>												
413	1/120	Голень куриная запечённая	14,7	8,9	0,7	141	12,20	16,00	127,20	1,44	0,00	0,03	0,00	0,00
438	1/120	Омлет натуральный с маслом	12,0	12,8	2,2	172,6	75,82	12,69	160,91	1,85	0,23	0,05	0,37	0,35
48	1/200	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	1/70	пряники	3,9	3,5	53,4	253,4	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	6,2	14,3	40,5	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого:		35,0	26,11	109,8	815,60	133,26	71,77	443,50	5,77	0,24	0,27	1,12	5,87

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<u>Завтрак</u>												
42	1/15	Сыр в/сорт	3,3	2,3	1,15	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	1/50	Батон	3,6	1,0	20,9	106,5	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
469	1/150/15	Запеканка творожная с молочным соусом	24,1	7,4	12,5	213	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
956	1/200	Какао с молоком	4,1	4,1	16,1	117	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	1/70	пряники	3,9	3,5	53,4	253,4	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		39,0	18,3	104,05	765,9	457,44	98,43	539,05	3,61	0,41	0,44	2,67	1,91

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
		<u>Завтрак</u>												
42	1/15	Сыр в/сорт	3,3	2,3	1,15	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	1/50	Батон	3,6	1,0	20,9	106,5	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
10	1/200/ 5	Каша молочная « Дружба» с маслом	6,8	10,9	32,4	255,4	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/200	Сок в коробочке	0	0	22,4	70	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	1/40	вафли	2,2	8,8	26,4	196	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		16,16	23,05	118,47	762,9	210,46	65,89	295,36	2,5	0,12	0,46	1,72	64,88

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<u>Завтрак</u>												
42	70	Салат из отварной красной свеклы	1,8	0,3	6,3	33	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
76	1/80	Гуляш из мяса курицы	11,5	7,4	2,1	126	1,94	0,00	0,00	0,76	0,00	0,04	0,00	0,40
511	1/200	Рис отварной рассыпчатый	4,4	1,0	49,8	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0,00
48	1/200	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
8	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	6,2	14,3	40,5	0,3	0	0,03	0,3	0
	1/200	Сок в коробочке	0	0	22,4	70	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итого:		22,1	9,61	134,1	748,60	105,28	87,45	194,28	3,43	0,03	0,21	0,74	65,80

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
		<u>Завтрак</u>												
42	1/15	Сыр в/сорт	3,3	2,3	1,15	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	6,2	14,3	40,5	0,3	0	0,03	0,3	0
413	1/100	Голень куриная запечённая, соус	14,7	8,9	0,7	141	12,20	16,00	127,20	1,44	0,00	0,03	0,00	0,00
8	1/150	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Печенье	3,0	3,9	29,8	166,8	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		30,16	16,45	103,27	727,6	444,79	116,07	718,92	5,13	0,2	0,32	1,71	4,81

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
		<u>Завтрак</u>												
42	1/15	Сыр в/сорт	3,3	2,3	1,15	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	1/50	Батон	3,6	1,0	20,9	106,5	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
3	1/200/ 5	Каша молочная манная с маслом	4,7	7,0	21,3	167,9	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
693	1/200	Какао с молоком	4,1	4,1	16,1	117	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	1/200	Сок в коробочке	0	0	22,4	70	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	1/70	пряники	3,9	3,5	53,4	253,4	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		19,6	17,9	135,25	790,8	235,41	95,05	285,69	3,22	0,33	0,49	1,98	61,98

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
		<u>Завтрак</u>												
43	100	Салат из капусты с морковью	1,6	3,0	5,7	57,4	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
75	1/150/ 50	Жаркое по- домашнему (с мясом курицы)	20,8	12,2	8,8	228,8	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	вафли	2,2	8,8	26,4	196	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	6,2	14,3	40,5	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого:		28,36	24,75	77,62	658	100,39	127,02	205,54	7,21	0,01	0,20	0,78	21,73

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		<u>Завтрак</u>												
8	1/150	Макароны отварные	5,4	0,6	34,9	168	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
37	1/80	Котлета мясная, соус	11,8	8,8	5,5	152,4	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
48	1/200	Компот из сухофруктов	0,9	0,21	32	131,8	4,00	1,00	5,00	0,8	0,00	0,02	0,00	5,4
	1/200	Сок в коробочке	0	0	22,4	70	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	1/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/20	Хлеб ржаной	1,7	0,7	8,5	51,8	6,2	14,3	40,5	0,3	0	0,03	0,3	0
	Итого:		21,6	10,31	117,09	639	440,87	112,56	615,72	3,75	0,15	0,29	1,68	66,55

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
		<u>Завтрак</u>												
42	1/15	Сыр в/сорт	3,3	2,3	1,15	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
	1/50	Батон	3,6	1,0	20,9	106,5	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
	1/50	Яйцо куриное вареное	6,4	5,8	0,4	79,4	2,8	1,5	12	14	15	2,4	5,8	-
1	1/200/ 5	Каша молочная рисовая с маслом	6,4	9,4	51,5	313	158,82	23,06	137,46	0,25	30,6	0,06	0,02	0,91
51	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Печенье	3,0	3,9	29,8	166,8	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		22,96	22,45	118,97	800,7	212,84	41,13	269,16	16,06	45,66	2,76	7,35	4,57