

**«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ
с. Преображенка»
Лысова М.А.
Приказ № 80
от 31 августа 2023г**

**Примерное 10-е меню
филиала МОУ «СОШ с. Преображенка» -
ООШ с. Успенка
для учащихся 1-4 классов
на 2023-2024 учебный год**

День 1

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
43	1/100	Салат из капусты	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
413	1/50	Рыбное филе с овощами	9,4	4,4	11,2	123	48	24	110	0,9	8	0,08	0,00	0,00
332	1/150	Макароны отварные	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,7	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
648	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	2,9
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,0	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
	1/28	ПЕЧЕНЬЕ «Чоко-пай»	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		40,24	29,62	111,5	907	503,82	108,9	654,8	3,78	8,14	0,46	2,34	74,05

День 2

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
42	1/12	Сыр	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
8	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
469	1/150/15	Запеканка творожная с сметаной	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
693	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	1/200	Сок в коробочке	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итого:		47,64	41,42	168,45	1303	457,4	98,43	539,0	3,61	0,41	0,44	2,67	1,91

День 3

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
608	1/80/15	Биточки мясные с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
4	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00
685	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
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	4,7	0,7	49,8	33,1	0,00	0,00	11	0,00	0,00	0,08	0,00	3,0
	1/40	Конфеты	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		27,02	19,56	182,23	863,1	63,57	140,5	343,6	6,16	0,04	0,279	2,45	6,02

День 4

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
	1/1	Яйцо вареное	4,5	4,85	0,15	63,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
42	1/12	Сыр	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
8	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
297	1/200/5	Каша молочная «Дружба» с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22
693	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33	34,4	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	1/200	Сок в коробочке	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	1/40	Пряник	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		30,02	37,59	161,78	1160,5	235,34	95,05	285,69	3,22	0,33	0,49	1,98	61,98

День 5

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
43	1/100	Салат из капусты	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
437	1/80	Гуляш из отварного мяса	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0,00	0,00	0,76	0,00	0,04	0,00	0,40
511	1/200	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0,00
48	1/200	Компот из сухофруктов	0,4	0,00	31,06	128	12	4	2	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
	1/30	Печенье / вафли	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		23,56	29,09	151,28	1007	101,72	74,45	236,17	4,31	0,04	0,21	0,49	15,92

День 6

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
43	1/100	Салат из капусты	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0,00	0,03	0,03	10
13	1/150	Плов мясной	3,6	5,3	38,7	319	0,00	27	51	0,6	0,00	0,03	0,00	16
51	1/200	Чай с сахаром	0,1	0,0	15	57	30	8	8	0,6	0,00	0,02	0,00	0,6
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
	1/28	Печенье «Чоко-пай»	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		14,83	14,74	149,63	958	91,14	60,28	208,39	2,68	0,01	0,37	1,48	26,72

День 7

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
332	1/150	Макароны отварные	28,88	22,17	48,38	508	381,27	52,70	429,02	1,08	0,14	0,11	0,88	1,15
69	1/110/15	Голень куриная с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00
648	1/200	Компот из сухофруктов	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
8	1/40	Хлеб пшеничный	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
	1/20	Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	33,1	0,00	0,00	11	0,00	0,00	0,08	0,00	3,0
	1/30	Вафли/печенье	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		52,91	45,91	224,01	1399,1	453,91	79,98	549,41	4,06	0,36	0,53	2,59	9,67

День 8

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
	1/1	Яйцо вареное	4,5	4,85	0,15	63,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
42	1/15	Сыр	4,67	6,18	0,00	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64
8	1/50	Батон	3,7	1,45	25,70	165	12,50	0,00	41,00	0,00	0,00	0,20	1,40	0,00
4	1/200/5	Каша молочная рисовая с маслом	4,82	1,02	16,83	132,4	158,8	23,06	137,4	0,25	30,6	0,06	0,02	0,91
693	1/200	Какао с молоком	3,76	3,73	26,74	151	33,00	34,40	0,11	1,62	0,21	0,03	0,26	0,00
	1/200	Сок в коробочке	0,90	1,45	8,40	38	34,00	13	23,00	0,30	0,00	0,04	0,03	60
	Итого:		22,35	18,68	77,82	625,9	240,35	70,51	204,1	2,2	30,86	0,34	1,79	64,45

День 9

№ рецепта	Выход	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энерг · ценно сть	Минеральные вещества				Витамины			
			белки	жиры	углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
		Завтрак												
43	1/100	Салат из капусты	1,1	0,2	3,8	24,00	14,00	13,4	26,00	0,72	0	0,04	0,04	3,00
436	1/100/ 50	Жаркое по- домашнему (с мясом)	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
8	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	0	13,00	65,00	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/20	Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	33,1	0,00	0,00	11	0,00	0,00	0,08	0,00	3,0
685	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59,00	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90
	1/40	Конфеты	6,63	7,89	67,63	403	28,64	11,28	66,39	0,88	0,01	0,09	0,05	0,12
	Итого:		42,02	16,31	171,4	849,1	88,19	112,12	160,04	7,03	0,01	0,26	0,49	17,73

