

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ

«Коробейниковская СОШ»

/Шевченко Т.Г./



Примерное десятидневное меню на 2023-2024 г.

МКОУ «Коробейниковская СОШ»

Для 1-4 классов

Дни недели	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1 день	20	Гарнир гречневый	200	14,6	10,4	56,8	372,0	0,01	0,61	0,02	0	80,9	80	154	2,4
	463	Тефтели	80/50	9,2	18,1	10,0	201,0	0,03	4,62	0,67	0	16,83	42,83	9,85	0,74
	50	Нарезка овощная из свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106	0,02	10,5	0,02	0,1	55,82	41,78	22,7	1,5
	639	Компот из сухофруктов +витаминоз.	200	0,6	-	31,4	134,0	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
		Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого:				29,02	36,66	127,14	919,80	0,08	16,4	1,41	112,1	183,95	232,01	218,55	7,74

Завтрак															
2 день	2	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,2	3,1	21	118	0,05	0,10	0,03	0	10,0	28,0	11,0	0,90
	443	Плов (говядина)	120/80	16,2	17,8	36,2	358	0,08	6,68	3,97	0,02	36	175,5	40,5	1,95
	693	Какао с молоком	200	4,9	2,7	14,5	190	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
		Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого:				25,62	24,36	92,14	772,8	0,14	7,72	4,01	1,52	58,07	250,52	68,02	3,8
Завтрак															
3 день	132	Рассольник ленинградский	200	4,2	3,2	12,2	98,6	0,12	6,5	6,03	0,56	36,98	22,1	0,1	4,3
	767	Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	343	0,15	0	0	0	47	121	34	2,3
	648	Кисель из концентратов + витаминиз.	200	-	-	10,6	122,40	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
		Сыр порционный	20	4,6	5,9	2,4	71,7	0,04	0,15	0	0	112,6	0	0	0,07
		Хлеб пшеничный 1 сорт	45	2,49	0,57	15,33	80,1	0,01	0	0	0	7,38	39,78	13,21	0,79
Итого:				19,19	18,17	98,63	715,8	0,32	6,69	6,04	2,06	206,43	76,1	48,54	7,57
Завтрак															
4 день	520	Картофельное пюре	200	9,2	9,0	29,2	218,0	0,04	5,96	0,05	1,13	60,93	97,29	33,98	1,32
	413	Сосиска с соусом	50/50	8,7	9,6	11,9	104,0	0,02	0	0	0	12	70	0	0,9
	16	Нарезка овощная из огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79	0,03	5,6	30	0	30,7	36,3	13,3	0,4
	700	Напиток из св/м ягод	200	0,1	-	26,4	102,0	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
		Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого:				21,92	26,46	90,94	609,8	0,1	11,6	30,06	1,63	115,07	250,61	63,5	3,57

Завтрак															
5 день	43	Нарезка овощная из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,40	96	0,03	26,0	0,92	0,12	40,67	29,96	16,42	0,55
	508	Рис отварной	200/5	5,82	9,74	40,00	298,47	0,02	1	18	0	11,4	56,8	18	0,76
	374	Рыба тушеная с овощами	80/50	10,6	9,1	5,6	112,0	0,05	0	0,2	0,4	0,05	379	0,75	9
	686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	15,2	60,0	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	1,77
		Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого:				21,59	24,68	90,64	673,27	0,11	27,1	18,94	0,52	67,06	518,8	54,77	12,92
Завтрак															
6 день	332	Макароны отварные	200	7,0	8,2	47,0	294,0	0,05	0	14	0	14,7	32,1	5,8	0,55
	451	Котлета	80	15,2	14,4	16	208,80	0,03	1,07	0,04	1,6	26,8	30,5	5,4	0,26
	593	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,37	2,8	0	1,6	20	91	7	0,7
	1	Бутерброд с маслом	15/10	2,3	9,1	15,5	115	0,05	0	0	0	8,10	0	9,90	0,02
	639	Компот из сухофруктов+ витаминиз.	200	0,6	-	31,4	134	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
		Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,0	0,01	0	0	0	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого:				29,72	34,86	134,54	901,8	0,52	4,57	14,74	115,2	100	221	60,1	4,63

Завтрак															
7 день	2	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,2	3,1	21	118	0,05	0,10	0,03	0	10,0	28,0	11,0	0,90
	443	Плов (говядина)	120/80	16,2	17,8	36,2	358	0,08	6,68	3,97	0,02	36	175,5	40,5	1,95
	692	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	3,6	28,7	152	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
		Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого:				23,25	25,26	106,34	734,8	0,15	7,02	4,37	0,02	111,14	299,3	75,04	3,82
Завтрак															
8 день	311	Каша молочная пшеничная	200	6,79	11,89	37,5	265,76	0,18	0,42	0,03	0	117,6	150,7	43,7	2,33
		Фрукты свежие	90	0,7	0,2	6,8	47,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
	97	Сыр порционный	15	2,7	1,5	0	65	0,02	0,13	0	0	109,6	0	0	0,05
	693	Какао с молоком	200	4,9	2,7	14,5	190	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
		Хлеб пшеничный 1 сорт	45	2,49	0,57	15,33	80,1	0,01	0,0	0	0	7,38	39,78	13,21	0,79
Итого:				17,58	16,86	74,13	648,36	0,31	34,79	0,04	1,7	268,55	208	68,13	3,28
Завтрак															
9 день	20	Гарнир гречневый	200	14,6	10,4	56,8	372,0	0,01	0,61	0,02	0	80,9	80	154	2,4
	463	Тефтели	80/50	9,2	18,1	10,0	201,0	0,02	4,62	0,67	0	16,83	42,83	9,85	0,74
	50	Нарезка овощная из свеклы	100	1,3	7,4	8,5	106	0,02	10,5	0,02	0,1	55,82	41,78	22,7	1,5
	639	Компот из сухофруктов +витаминоз.	200	0,6	-	31,4	134,0	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
Итого:		Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,60	44,80	15,20	0,84
Итого:				29,02	36,66	127,14	918,80	0,08	16,4	1,41	112,1	183,95	232,01	218,55	7,74

Завтрак															
10 день	520	Картофельное пюре	200	9,2	9,0	29,2	218,0	0,04	5,96	0,05	1,13	60,93	97,29	33,98	1,32
	413	Сосиска с соусом	50/50	8,7	9,6	11,9	104,0	0,02	0	0	0	12	70	0	0,9
	43	Нарезка овощная из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,40	96	0,03	26,0	0,92	0,12	40,67	29,96	16,42	0,55
	700	Сок натуральный	200	0		22,2	147	0	1,8	0	0	12	6	3,6	2,7
		Хлеб пшеничный 1 сорт	60	3,32	0,76	20,44	106,8	0,01	0	0	0	9,60	44,88	15,20	0,84
Итого:				23,13	24,44	93,14	726,8	0,1	33,76	0,97	1,25	135,2	248,13	54,12	6,31

Меню разработано на основе сборника рецептов «Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников», Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.:«Хлебпродинформ», 2004 г.

Повар:

Л.А.Соколова