

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №2

С.И.Ливадний



**ПРИМЕРНОЕ**

**10-дневное меню-раскладка для организации горячего питания  
обучающихся 1 - 4 классов МБОУ СОШ №2 ст .Воровсколеская  
2022 - 2023 учебный год**

Неделя: первая **ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углево ды	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5.7	8.8	41.7	260	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,00	11.7	49.5				6				0,4
14	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	61.2	0,03	0	0	0,3	6	13,5	4,26	0,3
15	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	75.0			40	0,12	2,4	3,0		0,02
338	Сыр «Российский» Банан калиброванный 1шт	15 200	4,1 0.8	4,36 0.8	0,46 19.6	54.5 94.0	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14
	<b>ИТОГО:</b>	672	13.5	21.5	86.1	595	0,74	0,21	77	0,99	288	305,9	131,83	34,71

Неделя: первая **ВТОРНИК**

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Тефтели из говядины	60/50	6.17	10.16	9.19	152.66	0,04	0,18	0,22	1,2	100,82	151,5	14,4	1,32
302	Каша гречневая	200	3.8	4.8	37.1	208.0	0,06	2,9	0,01		6,3	18,8	6,2	0,2
379	Компот из сухофр.	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0,054	1,17	1,8	0,01	113,2	81	12,6	0,46
14	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	61.2	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3
	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	30	0,1	7,25	0,1	75.0			40	0,12	2,4	3,0		0,02
	Овощи свежие	60												
	<b>ИТОГО:</b>	630	15.5	31.3	55.88	631.1	018	4,25	42,03	1,63	228,72	267,8	37,46	2,3

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
204	Макаронны отварные с сыром	250	16,4	20,6	50	452,0	0,14	8,48	0,1	3,6	9,36	4,6	9,71	1,06		
374	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	83,4	0,00	16,01	0	0,014	5,25	8,24	4,4	0,86		
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,4	14,6	61,2	0,05			0,7	7,3	13,5	4,76	0,4		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	75			40	0,12	2,4	3,0		0,02		
338	Био-йогурт	1/125	4,4	3,0	6,5	70,0										
	ИТОГО:	615	25,3	31,25	86,2	741,6	0,15	27,68	40,19	4,45	79,21	111,04	42,16	3,07		

Неделя: первая **Четверг**

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
223	Запеканка творожная со стуженным молоком	100/25	26,7	7,87	67,2	447	0,45	294,75	0,064	6,2	220,4	71	254,7	1		
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0	1	0	0	121	90	14	1		
	Хлеб пшеничный	65	2,4	0,4	12,6	61,2	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0			40	0,12	2,4	3,0		0,02		
118	Пряник	100	0,8	0,8	19,6	94,0	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4		
	ИТОГО:	500	32,9	19,87	130,3	811,2	0,48	23,4	60,3	6,64	381,8	200,5	272,1	6,42		

Неделя: первая **Пятница**

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества					ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Овощи натуральные или соленые	100	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6		
142	Зразы рыбные, рубленные из минтая	70\5	9,43	12,8	6,68	90,48	0,1	0	0,1	3,2	36,3	124,7	21,8	1,2		
312	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	21,4	152,6	0,2	26,0	0	0,2	2	85,5	32,6	1,3		
376	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,4	0,00	11,7	49,5	0,00	3,3	0	0	27,2	0	0	1,5		
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,3	5,4	13,5	11,7	1,2		
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0	0	0,1	0,1	1,5	2,0	0	0		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>537</b>	<b>15,6</b>	<b>27,5</b>	<b>54,08</b>	<b>436,9</b>	<b>0,4</b>	<b>35,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>86,2</b>	<b>335,0</b>	<b>80,2</b>	<b>5,9</b>		

Неделя: вторая **ПОНЕДЕЛЬНИК**

	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность(к кал)	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(к кал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
73	Каша вязкая молочная из крупы манной с маслом слив.	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	33,85			
77	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,00	15	60	0	0,2	0	0	6	0	0,2	0,4			
4	Хлеб р пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	61,2	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3			
4	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	75	0	0	0,1	0,12	1,0	3,0	0	0,02			
5	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	53,97	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14			
38	Банан калибров.	200	3,0	1,0	42,0	192	0,1	2,0	0,2	0,8	24		80	12			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>672</b>	<b>18,0</b>	<b>24,41</b>	<b>85,26</b>	<b>771,17</b>	<b>0,74</b>	<b>0,41</b>	<b>77</b>	<b>0,99</b>	<b>294,08</b>	<b>305,9</b>	<b>132,03</b>	<b>34,71</b>			

Неделя: вторая **Вторник**

	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность(ккал)	ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)				
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
291	Плов из курицы	150/75	19,4	22,5	31,9	408,0	0,07	6,9	1	3,7	25,19	35,59	15,4	0,3			
349	Компот из сухофруктов	200	3,76	3,2	26,7	87,6	0,04	1,3	20	0,02	124,44	109,65	26,75	0,82			
	Хлеб, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3			
14	Кондитерское изделие	50	0,1	7,25	0,1	69,85			40	0,12	2,4	3,0		0,02			
71	Овощи свежие	100	0,32	0	1,36	9,6	0,38	11,62			7,85			0,24			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>	<b>25,44</b>	<b>29,19</b>	<b>66,51</b>	<b>647,1</b>	<b>0,23</b>	<b>5,24</b>	<b>61,27</b>	<b>4,16</b>	<b>187,9</b>	<b>293,67</b>	<b>65,3</b>	<b>2,42</b>			

Неделя: вторая

Среда

№	Наименование блюда	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
4	Каша вязкая овсяная молочная с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	329	0,7	0,1	0,2	0,5	135,68	195	119,57	0,6		
9	Сок фруктовый	200	0,2	0,00	15	60	0,00	0	0	0	6	0	0	0,4		
	Хлеб ржаной, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	61,2	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3		
	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	75			40	0,12	2,4	3,0		0,02		
	Сыр «Российский»	15	4,1	4,36	0,46	54,5	0,01	0,11	36,8	0,07	144	94,4	8	0,14		
	Печенье	100	4,4	3,0	8,5	70										
	Яблоко свежее	150	0,8	0,8	19,8	94										
	ИТОГО:	715	21,2	28,21	101,56	743,7	0,74	0,21	77	0,99	294,08	305,9	131,83	1,46		

Неделя: вторая Четверг

№	Наименование блюда	Пищевые вещества						ВИТАМИНЫ (Мг)					Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
3/9	Омлет натуральный	105	10,1	18,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80,0	173,4	91,2	3,28		
	Кофейный напиток	200	3,2	2,4	25,5	136,4	0	135,8	0	0	150,8	0,5	183,93	4,68		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	61,2	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3		
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	75			40	0,12	2,4	3,0		0,02		
	Горох ошпаренный консервированный	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5,0	0	0,8	10,5	10,0	31,0	0,4		
	Яблоко свежее (штг.)	200	0,8	0,8	19,8	94,0		20,0				22,0	0,1	4,4		
	ИТОГО:	595	18,2	29,3	63,1	581,3	1,2	137,9	6,3	6,51	587,6	465,6	292,96	8,38		

Неделя: вторая **Пятница**

№ ре цеп туры	Наименование блюда	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ (Мг)						Минеральные вещества (Мг)			
		Масса порции (г)	Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
305	Котлеты рубленные из филе куриного	80/5	12,7	15,8	10,2	231,4	0,16	0,84	0,046	0,6	105,05	185,52	13,46	1,68	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,6	26,9	151	0,06	0	0,045	0	6,32	37	8	0,7	
71	Овощи натуральные	100													
377	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	16,01	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб, пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	61,2	0,03			0,3	6	13,5	4,26	0,3	
14	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	10	0,1	7,25	0,1	75			40	0,12	2,4	3,0		0,02	
	Банан свежий 1 шт калиброван.	200	3	1	42	192									
	<b>ИТОГО:</b>	<b>742</b>	<b>23,7</b>	<b>28,75</b>	<b>114,4</b>	<b>770,6</b>	<b>0,25</b>	<b>16,85</b>	<b>40,09</b>	<b>1,16</b>	<b>125,02</b>	<b>247,2</b>	<b>30,12</b>	<b>3,56</b>	