

Утверждаю:

Директор школы:



Балма-Горьева Н.В.

Десятидневное меню горячего питания

для учащихся 1-4 классов

МКОУ «Яшкульская СОШ» имени гвардии майора С.В. Санчирова

2023/24 уч. год

	Наименование блюда	масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	1 день							10,28								
81	Борщ на мясокостном бульоне	250	1,81	4,91	12,74	202,5	0,02	0,00	0,08		33,00	67,50	10,50	0,40		
45	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
76	Хлеб	80	4,92	0,84	0,78	117	0,03	0,11	39,0		132	75,0	5,25	0,15		
27	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6										
	Фрукты	1шт	16,26	11,34	47,54	468,3	0,14	19,4	39,8	0,52	218,5 8	230,5 3	55,2	2,18		

№ реце пта	Наименование блюда	масса порций ,г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	2 день															
265	Плов	150/50	19,4	9,5	34,7	301	0,1	0	0,4	6,1	36		34	1,0		
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	15,8	2,00	0,00		
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,8	40,38	0,02	95,7	0		13,11	24,01	7,98	0,34		
76	Хлеб	80	4,92	0,84	0,78	117					14		20,0	0,38		
	Кондитерское изделие промышленного производства	1шт														
			32,11	32,72	71,2	572,98	0,7	16,6	0,43	6,62	62,2	268,6	87,5	3,02		

№ реце пта	Наименование блюда	масса порций ,г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
208	3 день Суп с макаронными изделиями, курицей и картофелем	250/36	8	6,98	26,75	210,76	0,04	0,95		0,33	34,5	203,2	15,75	0,55		
945	Чай молочный с солью	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,00	0,08		33,00	67,50	10,50	0,40		
133	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1		
ПР	Хлеб	80	4,92	0,84	0,78	117	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Фрукты (апельсин)	1шт														
			14,38	9,87	33,16	476,6	0,13	9,95	100,0	1,09	98,7	382,3	44,25	2,39		

№ реце пта	Наименование блюда	масса порций,г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
17	4 день															
17	Котлеты Аппетитные»	100	12	30	14	370			0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80		
874	гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38										
76	Кисель	200	0	0	0,63	49,6	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	15,8	2,00	0,00		
23	Хлеб	80	4,92	0,84	0,78	117										
	Нарезка из свежих помидор с растительным маслом	60	1,1	3,53	3,77	63,77	0,05	9,58	0	0,75	42,22	125,7 5	20,75	0,40		
	Кондитерское изделие промышленного производства	1шт														
			17,7	95,1	16,93	1181,75	0,02	5,6	0,8	4,91	94,31	30,56	2,95	0,80		

	Наименование блюда	масса порций ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	9 день															
606	Творог со сметаной с сахаром	110/20	15,34	13,0	4,29	199,55	2,3	0,5	7,9	1,3	13	18	4	1,7		
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17		20	15,2	126		
76	Хлеб	80	4,92	0,84	0,78	117	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
27	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,03	0,11	39,0		132	75,0	5,25	0,15		
	Булочка	100	7,9	9,4	55,5	339	7,3	0	2,1	273,1	11	3,3	7,2			
	фрукты		36,26	31,69	104,37	887,71	9,72	11,67	49,01	324,1	165,2	151,1	44,85	128,29		

№ реце пта	Наименование блюда	масса порций ,г	Пищевые вещества			Энергет ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
10 день																
260	Гуляш из мяса(куриное филе)	67,1/150	9,1	10,83	3,40	95,28		0,22			11,56		11,12	0,57		
688	Макаронные изделия отварные(лапша яичная)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,0		4,86		21,12	1,11		
874	Кисель	200	0	0	0,63	118	0,02	5,6	0,03	0,00	3,2	15,8	2,00	0,00		
107	Хлеб	80	4,92	0,84	0,78	117	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Овоши в нарезке (огурцы)	60	1,13	0,10	3,75	20,40	0,03	9,27	0,06	0,0	14,00	42,0	20,00	0,38		
	Кондитерское изделие промышленного производства	1шт														
			20,87	13,29	48,38	519,13	0,15	24,09	21,09	52	42,82	92,6	67,52	2,5		

Fe	15
0,7	
0,28	
0,38	
0,44	
95	2,81

Fe	15
0,93	
0,50	0,40
3,2	0,44
1,8	1
55,2	2,18

Замена блюд

Замена блюд			Минеральные вещества														
			Витамины														
			Пищевые вещества		Энергетическая ценность												
№ рецепта	Наименование блюда	масса порций, г	Б			Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	51,54	0,01	20,97	0,00		26,80	14,83	7,90	0,32			
389	Сок фруктовый (по сезону)	200	1	0	20,2	84,8		6			14		8	2,8			
45	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,01	8,83	0,03	0,05	25,6	123,2	11,9	0,31			
	Овощи по сезону																
62	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67											
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	21,5	10,2	0,6			
177	Каша пшенная	250	6,39	8,1	48,1	243	0,15	1,3			18			1,8			
136	Овощное рагу с мясом	200	14,95	16,06	17,07	280											