

Утверждаю:

Директор школы:



Бадма-Горяева Н.В.

Десятидневное меню горячего питания

для учащихся 1-4 классов

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

2024/25 уч. год

1-4кв II семестр

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
	1 день																	
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,52	40,2		139	233	63	62				
54-21-гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3		143	130	34	38				
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
27	Сыр порциями	60	3	4	0	54,6	0	0,07	26,00		88,00	50,00	3,5	0,1				
пром	банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8		10,00			8,00		42,00	0,60				
			23,1	20,2	107,9	710,3	0,29	20,2	57,5	0,52	299,2	397,8	143,4	101,04				

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
	2 день																	
208	Суп с макаронными изделиями, курицей и картофелем	250	8	6,98	26,75	210,76	0,04	0,95		0,33	34,5	203,35	15,75	0,55				
874	кисель	200	0	0	0,63	49,6	0,02	0	5,6	0,03	3,2	15,8	2,00	0,00				
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
338	Фрукт яблоко	120	0	0	12	56,4		10			16		9	2,2				
			19,68	12,08	89,16	520,2	0,13	9,95	105,6	1,12	84,9	330,75	44,75	4,19				

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б		У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe					
			Ж	Б															
	3 день																		
47	Салат из квашеной капусты	60	1,10	3,53	3,77	63,77	0,05	9,58	0				42,22	125,75	20,75	0,40			
17	Котлеты куриные	110	12	30	14	370							1,71	14,77	0,95	0,80			
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,58	96,24	0,93	253							1,115	2,56	1,425	1,2			
54-2соус	Соус красный основной	100	2,7	3,8	4,4	62,5	0,01	0,67	14,5				8,2	9,5	2,3	5,8			
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3				4,5	7,2	3,8	0			
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	9	0				0,52	9,2	13,2	0,44			
			15,84	15,12	70,83	973,07	0,10	29,29	16,68	4,79	307,9	214,17	51,42	10,84					

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б		У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
			Ж	Б															
	4 день																		
81	Борщ с мясом курицы	250	11,3	10,5	22	227,5			10,28										
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	0,02	0	0,08				33,00	67,50	10,50	0,40			
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	9	0				0,52	9,2	13,2	0,44			
пром	Фрукт (яблоко)	140	1	0	7,6	60,2	0,03	8					16			0,48			
			16,94	10,5	83,86	831,77	0,06	19,35	26,08	0,52	130,2	152,3	27,2	0,94					

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б		У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
			Ж	Б															
	5 день																		
54-13з	Винегрет овощной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68				19	22	11	11			

	Котлеты рыбные запеченные (полуфабрикаты рыбные замороженные)	100	11,8	7,1	14,8	169,00	1,5	2,6	6,7	0,3	25,9	123,9	22,6	0,7
315	Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7	0,03	0			1,365			0,525
54-2Гн	Чай с сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08		33,00	67,30	10,50	0,40
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			16,6	16,07	80,6	685,7	1,6	13,88	7,46	0,82	88,46	248	57,3	12,66

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергет ценност ь	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	6 день																	
107	Огурец в нарезке	67,8	1	0,5	1,5	8,5	0,02	6	6		14,00	25	8,4	10				
185	Плов из куриного филе	50/150	17,6	26	53,2	403,6	0,1	2	0,4	6,1	35,8	218	52,3	2,2				
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,1	36,84				
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44				
	Булочка Школьная	100																
			27,71	28,14	91,91	667,36	0,18	24,34	6,42	6,64	284,1	648,88	272	49,48				

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
55	10 день Суп картофельный рисовый с мясом птицы	250/36	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95			0,33	34,5	203,25	15,75	0,55	
945	Чай молочный	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08			33,00	67,30	10,50	0,40	
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Салат из свеклы и моркови	80	1	4	6	253	2,7	9,9	1,4	4,5	3,3	6	7,5	5,6		
			17,31	14,73	99,1	721,53	2,8	29,85	1,48	5,35	88	333,25	88,95	7,59		