

Утверждаю:

Директор школы:



Бадма-Горяева Н.В.

Десятидневное меню горячего питания

для учащихся 1-4 классов

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

2024/25 уч. год

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	3	25	134	0,06	1,14	0	0,36	139	233	63	62
693	Какао с молоком	200	3	5	15	178	0,04	0,68	17,3		143	130	34	38
пром	Хлеб пшеничный	60	3	1	22,5	117	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	198	2,3	3	26	93,9		10,00			8,00		42,00	0,60
			15,7	15,84	88	677,06	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	Ca	P	Mg	Fe
	2 день													
208	Суп с макаронными изделиями, курицей и картофелем	250	8	10	27	240	0,04	0,95		0,33	34,5	203,35	15,75	0,55
874	кисель	200	0	0	15	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	22,5	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
133	Яйцо отварное	60	5	5	0	68								
			15,43	16,32	76,66	555,4	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	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	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	9	5	15	370			0,77	1,71	91,11	14,77	0,95	0,80
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,58	6,24	13	253			1,115	2,56	136,67	22,15	1,425	1,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	22	140,6	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			15,88	15,53	79,93	888,17	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	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	4 день													
81	Борщ с мясом курицы	250	11	15	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	34,8	13,2	0,44
пром	Фрукт (яблоко)	140	1	0	7,6	78	0,03	8			16			0,48
			15,9	16	77,26	551,2	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	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	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	6	5	12	169,00	1,5	2,6	6,7	0,3	25,9	123,9	22,6	0,7
315	Рис отварной	150	3	4	22	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	0,5	1	177	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			16,2	16,3	75,8	847,3	1,6	13,88	7,46	0,82	88,46	248	57,3	12,66

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	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	7	7	53,2	403,6	0,1	2	0,4	6,1	35,8	218	52,3	2,2
377	Чай с лимоном	200	1	1	7	86	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												
			15,6	15,8	89,7	663,6	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	Са	Р	Мg	Fe
	7 день													
102	Суп гороховый с мясом курицы и картофелем	250	7	8	38,	228,42	0,06	14,1	0,3	0,8	98,4		82,75	4,59
945	Чай молочный	200	1,4	1,6	8	86	0,02	0	0,08		33,00	67,30	10,50	0,40
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	12	117	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
133	Яйцо отварное	44	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
пром	банан	216	3,24	1,08	25,9	207,36		10,00			8,00		42,00	0,60
			15,64	16,08	84,05	701,36	0,15	33,1	100,1	1,56	170,6	178,9	153,2	7,03

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	8 день													
54-13к	Каша рисовая, вязкая, молочная сладкая	200	2	3	24	133,3	0,14	0,55	41		135	206	39	21
379	какао с молоком	200	3	5	15,95	100,60		1,3			125,78		14,00	0,13
	Кондитерское изделие Круассаны	45	5	7	22	256	0	0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,10
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	12	117	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
пром	Фрукт (яблоко)	133	0	0	10	74		10			16		9	2,20
			15,39	16	83,5	680	0,18	20,92	67,00	0,52	373,98	290,8	78,7	23,87

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	9 день													
	Тефтели домашние (полуфабрикаты промышленного производства)	74	5	10	9,5	203	0,05	0	0,04		0,59	-	0	
688	Макаронные изделия отварные	150	5	4	26,45	168,45	0,01	0,00	21,0		4,86	37,12	21,12	1,11
23	Помидоры в нарезке с раст. маслом	60	0	0	4	63,77								
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	0,5	12	117	0,04	9	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
			15,8	16	84	637	0,14	10,6	21,12	0,52	47,65	44,82	50,16	1,95

№ рецепта	Наименование блюда	масса порции ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	10 день													
55	Суп картофельный рисовый с мясом птицы	250/36	4	8	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
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
	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
			15,64	15,68	75,76	818	2,8	29,85	1,48	5,35	88	333,25	88,95	7,59