

Утверждаю:

Директор школы

Л.С.Чемакина

"01" января 2025 год

ПРИМЕРНОЕ

**10 - дневное меню 1-4 классы (7-11 лет)
МБОУ "Кушкопальская СШ №4"**

День: Понедельник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	PP	Na	К	Ca	Mg	Ph	Fe
	завтрак																		
12-2010	салат из кукурузы консервированной	60	1.73	3.71	4.82	59	0.05	4.65					2.89			9.33	9.77		0.33
515,364-2007	рис отварной с котлетой рыбной	200	15.91	7.81	35.13	275	0.40	0.50	86.27										
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16		0.36	88.70	8.69	5.74	1041.13	235.38	37.75	33.17	168.83	2.61
										0.13		12.36	1.52	241.20	66.40	29.20	16.00	50.00	1.13
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							0.03	2.00	24.00	12.00	6.00	8.00	0.80
	Итого		21.24	12.84	70.95	493.6	0.76	5.31	86.27	0.49	88.70	21.05	10.18	1284.33	325.78	88.28	64.94	226.83	4.87

День: Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	PP	Mg	K	Na	Ph	Fe	
	завтрак																			
10-2010	салат из зеленого горошка	60	1.79	3.11	3.75	50	0.06	5.50	0.34											0.34
282,444-2007	Каша гречневая рассыпчатая с печенью тушеной в соусе	200	18.03	22.26	65.56	525	2.57	19.05	8036.17											
415-2016	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.86	1.94	20.66	112	0.10	0.38	9.34	1.79	1.80									
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44										
	Итого		25.72	27.63	109.65	781	2.79	24.93	8045.85	2.23	1.80	0.00	264.14	46.97	129.72	667.19	7766.18	588.49	11.23	

День: Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ph	PP	Na	К	Ca	Mg	Fe		
	завтрак																				
46-2007	салат из соленых огурцов с луком	60	0.85	5.1	2.6	36	0.05	6.85	5.10												
492-2007	Рагу овощное с цыпленком	200	11.4	5.2	11.4	139.6	0.44	36.86	246.72												
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56															
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16													
			15.85	11.62	45	335.2	0.80	43.87	251.82												
	Итого																				
										3.37	10.88	28.00	308.32	12.84	1424.27	1283.11			132.93	94.80	6.70

День: Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe
	завтрак																		
61-2007	салат из капусты	60	0.84	3.04	5.41	52.2	0.05	31.55	1.56	0.82			27.75	9.10	0.49	140.44	164.65	19.38	0.37
525,500-2007	Картофельное пюре с котлетой рубленой	200	20.74	7.13	29.17	299.33	0.44	7.72	73.70	0.13	10.86	5.37	80.55	99.33	7.58	538.41	921.18	219.27	2.58
416-2016	какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	119	0.24	1.60	24.00				152.94	22.26	0.18	61.74	224.40	127.86	0.54
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Итого		28.82	14.11	71.54	564.53	0.79	40.87	99.26	1.39	10.86	5.37	269.24	136.29	9.13	940.19	1347.43	392.51	3.93

День: Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	K	Na	PP	Ph	Fe			
	завтрак																					
12-2010	салат из кукурузы консервированной	60	1.73	3.71	4.82	59	0.05	4.65							9.33	9.77				2.89	0.33	
515,490-2007	Рис отварной с цыпленком отварным	200	23.53	17.18	24.45	347	0.55	1.79	26.27													
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56				0.06	0.00	0.00			34.38	10.57	34.48	968.63	1.88	44.93	3.55	
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16							12.00	6.00	24.00	2.00	0.03	8.00	0.80	
	Итого		28.86	22.21	60.27	565.6	0.91	6.60	26.27	0.13	0.00	0.00			29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13	
										0.19	0.00	0.00			84.91	42.34	60.00	1211.83	71.20	102.93	5.81	

День: Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe	
	завтрак																			
60-2007	салат из соленых огурцов с картофелем	60	0.82	3.13	5.14	52	0.04	4.09	0.78											
519_500-2007	макароны отварные с котлетой рубленой	200	22.37	6.94	33.18	320	0.28	2.79	65.70											
415-2016	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.86	1.94	20.66	112	0.10	0.38	9.34											
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06													
	Итого		29.09	12.33	78.66	578	0.48	7.26	75.82	3.34	5.40	17.65	200.35	104.86	8.46	679.37	656.39	309.36	3.50	

День: Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Са	Мg	РР	Na	К	Ph	Fe		
	завтрак																				
10-2010	салат из зеленого горошка	60	1.79	3.11	3.75	50	0.06	5.50	0.34						10.73	10.40	30.00			0.34	
282,466-2007	Каша гречневая рассыпчатая с котлетой мясной	200	20.61	15.29	40.71	382.67	0.87		2.67												
1009-1983	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56				1.47	5.54	11.53	94.07	101.56	8.46	7387.04	335.13	247.53	4.37		
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13		
	Итого		26	19.72	75.46	592.27	1.24	5.66	3.01	1.60	5.54	23.89	146.00	133.96	40.01	7630.24	425.53	305.53	6.64		

День: Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Са	Мg	РР	Na	К	Ph	Fe
	завтрак																		
75-2007	винегрет	60	0.82	3.7	5.06	57	0.07	3.60	540.00	2.76	1.98		12.72	12.18	0.58	7.32	172.98	28.74	0.48
502-2007	Плов из птицы	200	18.9	15.94	33.44	352.8	0.14	0.96	1200.00	5.28	2.40		48.96	50.88	3.32	46.08	346.32	147.84	1.92
714-2007	Чай с лимоном	200	0.4	0.1	21.2	82.2	0.02	5.60	2.00	0.06			14.40	9.20	0.23	3.20	65.60	17.20	1.60
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Итого		23.16	20.06	79.38	586	0.29	10.16	1742.00	8.54	4.38	0.00	84.08	77.86	5.01	256.20	622.10	219.78	4.44

День: Четверг
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mg	PP	Na	К	Ph	Fe	
	завтрак																			
46-2007	салат из соленых огурцов с луком	60	0.85	5.1	2.6	36	0.05	6.85	5.10											
525_364-2007	Картофельное пюре с котлетой рыбной	200	15.52	7.43	24.3	226	0.40	5.43	68.00	2.34	0.54			28.81	16.66	0.29	1122.83	173.91	34.80	0.75
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56														
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16		0.13			12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		19.97	13.85	57.9	421.6	0.76	12.44	73.10		2.90	95.84	12.77	131.91	87.93	7.57	1782.53	1073.21	291.37	4.31

День: Пятница
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	PP	Na	K	Ph	Ca	Mg	Fe	
	завтрак																			
61-2007	салат из капусты	60	0.84	3.04	5.41	52.2	0.05	31.55	1.56	0.82			0.49	140.44	164.65	19.38	27.75	9.10	0.37	
519,466-2007	Макароны отварные с котлетой мясной	200	18.55	14.24	32.58	332	0.87		2.00	1.47	4.34	11.53	7.30	951.00	231.33	161.00	30.33	34.00	2.30	
1009-1983	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							0.03	2.00	24.00	8.00	12.00	6.00	0.80	
796-2011	Булка	50	4.18	1.6	27.98	143	0.10		9.50											
	Хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	103.6	0.31	0.16		2.00		8.15	1.10	134.00	57.00	44.50	15.50	6.50	0.65	
	Итого		27.17	20.2	96.97	686.8	1.33	31.71	13.06	4.42	4.34	32.04	10.44	1468.64	543.38	282.88	114.78	71.60	5.25	