УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева

_____ Ю.И. Чернолуцкий

«31» августа 2023 г.

Меню 10-ти дневное для детей 7-11 лет
МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева на 2023-2024 учебный год

						Витамины				Минеральные вещества				
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энергц енн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ ТК сборника
день №1														
Каша вязкая молочная из риса	200/10	3,09	4,07	32,98	197	0,07	1,39	0.05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	174
Сыр порция	30	4,64	6,9	0	72,8	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	15
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830			14,2	4,4	2,4	0,36	377
Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42									
итого	602	17,64	16,71	77,69	574,35	0,15	4,22	0,05	0,29	164,75	263,13	63,21	2,45	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
день №2														
Овощи натуральные свежие	60	1	0,4	2,3	21	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22	71
Курица тушёная с овощами	100	14,06	16,23	25,88	276,25	0	8,4	-	140	1,05	0,105	0,112	5,67	
Каша рассыпчатая гречневая	150	5,75	4,06	25,76	98	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5	302
Какао с молоком	200	3,52	3,72	23,49	145,2	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31	382
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1	
итого	650	32,63	29,91	109,13	741,45	0,43	40,83	0,06	145,26	381,77	586,775	247,032	14,4	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн	В1, мг	С,мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
день №3														
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	2,89	25,49	84,75	35,6	6,33	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17	88
Кисель витаминизированный	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9	359
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Сыр порция	30	4,64	6,9	0	72,8	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	15

Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42	0	0	0	0	0	0	0	0	
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03		147,0	96,5	14,0	0,1	
итого	630	20,89	22,19	76,59	522,55	0,04	0,6	0,03	66,13	256,25	222,54	49,72	3,82	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
день №4														
Икра из свеклы	50	1,43	6,09	15,36	93,9	0,01	1,90	0	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20	52
Картофельное пюре	150	3,67	5,76	24,53	164,7	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14	312
Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	10,87	7,85	25,53	150	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	229
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377
итого	612	25,48	25,14	100,63	671,15	1,7	10,16	56,22	3,13	165,4	401,45	108,66	4,55	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
день №5														
Макаронные изделия отварные	100/10	6,62	5,42	16,73	202,14	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1	309
Гуляш	100/50	10,23	15,12	16,7	256	5,3	9,6		6	3,3	8,1	0	22,2	
Компот витаминизированный	200	0,04	0	14,76	94,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18	349
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Фрукты (бананы)	100	1,5	0,1	21	91	0	0	0	0	0	0	0	0	
итого	600	23,39	24,64	96,69	793,34	5,45	11,4	0	8,59	40,46	145,59	39,58	24,48	
день №6	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	
Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200/10	8,35	8,113	31,445	224,065	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67	173
Сыр порциями	30	5,64	5,9	0	72,8	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	15
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,71	116,5	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25	379
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44									
итого	580	20,79	20,413	91,455	607,365	0,24	5,08	0,05	0,27	215,74	310,5	83,2	3,57	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
день №7														
Суп картофельный с вермишелью	200	2,28	3,33	15,25	75	0,227	5,825			42,67	88,1	35,57	2,05	102
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Сыр порциями	30	5,64	5,9	0	72,8	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	15

Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0	0	0	0	0	0	0	
итого	592	17,83	15,07	60,26	454,35	0,307	8,655	0	0,12	75,57	207,5	68,42	4,06	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
день №8														
Овощи натуральные свежие (помидоры/огурцы)	100	3,67	7,76	26,53	164,7	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	71
Картофельное пюре	150	17,23	17,12	35,7	256	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14	312
Бефстроганов из говядины	100/50	1	0,4	23	21	5,3	9,6		6	3,3	8,1	0	22,2	
Кисель витаминизированный	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9	359
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
итого	640	32,7	35,88	122,63	713,7	43,59	52,89	1,74	10,73	120,19	239,16	83,79	25,93	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
день №9														
Овощи натуральные свежие (помидоры/огурцы)	100	1	0,4	20	21	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	71
Плов из птицы	200	20,09	21,56	45,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21	291
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	23,49	145,2	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31	382
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1	
итого	640	32,91	31,18	120,5	956,46	0,67	42,15	122,5	11,34	383,27	578,16	145,05	5,31	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	№ рецепта
день №10														
Макаронные изделия отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1	309
Гуляш с соусом	100/50	10,23	15,12	33,7	256	5,3	9,6		6	3,3	8,1	0	22,2	
Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44									
итого	662	26,76	26,38	110,44	764,69	0,31	4,11	0,13	4,39	69,32	332,19	64,39	4,78	

Меню составлено по Сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
В.Т.Лапшин.

Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 раздел 6 с учетом финансовой возможности приготовления горячего питания