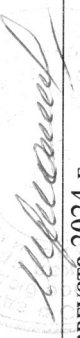


УТВЕРЖДЕНО:  
 Директор МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева  
  
 Ю.И. Чернолуцкий  
 «30» августа 2024 г.

Меню 10-ти дневное для детей 7-11 лет  
 МБОУ Калманская СОШ им. Г.А. Ударцева на 2024-2025 учебный год

наименование блюда	масса	Питательные вещества				Эн.д.	Витамины					Минеральные вещества				№ ТК сборника
		белки	жиры	углевод			В1,мг	С,мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
<b>день №1</b>																
Каша рассыпчатая гречневая	150	5,75	4,06	25,76	98	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5	302		
Котлеты мясные из говядины	100	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44	268		
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			
Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1			
Чай с лимоном	222	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377		
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20			
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1			
<b>итого</b>	<b>782</b>	<b>44,24</b>	<b>37,22</b>	<b>140,33</b>	<b>1036,9</b>	<b>1,25</b>	<b>47,76</b>	<b>0,03</b>	<b>2,3</b>	<b>328,87</b>	<b>968,99</b>	<b>345,82</b>	<b>17,85</b>			
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.д.</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>			
<b>день №4</b>																
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			
Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1			
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1			
<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>41,43</b>	<b>33,31</b>	<b>156,93</b>	<b>989,45</b>	<b>0,83</b>	<b>40,83</b>	<b>0,06</b>	<b>145,26</b>	<b>455,77</b>	<b>771,775</b>	<b>328,032</b>	<b>17,5</b>			
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.д.</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Мg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>			

день №2	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
Щи из свежей капусты с картофелем	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	
Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
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 в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
Творожок 2% жирности	100	10,45	2,27	4,76	81	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>итого</b>	710	36,84	26,46	125,05	805,55	72,77	16,33	42,24	66,33	199,25	322,04	125,72	9,02	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.д</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	
<b>день №3</b>														
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	150	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	
Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Чай с лимоном	222	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377
<b>итого</b>	652	34,28	28,54	148,43	919,15	2,1	10,16	56,22	3,13	239,4	586,45	189,66	7,65	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.д</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	
<b>день №5</b>														
Макаронные изделия отварные	110	6,62	5,42	16,73	202,14	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1	309
Гуляш	150	10,23	15,12	16,7	256	5,3	9,6	0	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
Салат из свежей капусты	100	2,3	7,1	9,3	110	0,03	36,7	0	0	61,0	0	0	1,0	
Хлеб пшеничный	40	5	4	27,5	150	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
<b>итого</b>	740	33,39	35,44	142,39	1107,3	5,91	58,1	0	8,79	191,46	341,59	129,58	30,78	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.д</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	
<b>день №6</b>														
Каша рассыпчатая гречневая	150	5,75	4,06	25,76	98	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5	302

Котлеты мясные из говядины	100	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44	268
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	
Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Чай с лимоном	222	4,51	1,44	7,71	112,55	0,0	2,830	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	377
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
Йогурт	100	3,3	1,5	4,2	51	0,04	0,6	0,03	0	147,0	96,5	14,0	0,1	
<b>итого</b>	782	44,24	37,22	140,33	1036,9	1,25	47,76	0,03	2,3	328,87	968,99	345,82	17,85	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	
<b>день №7</b>														
Суп картофельный с вермишелью	200	2,28	3,33	15,25	75	0,227	5,825	0	0	42,67	88,1	35,57	2,05	102
Чай с лимоном	222	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	
Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
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 в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
<b>итого</b>	632	26,63	18,47	107,86	705,35	0,737	18,655	0	0,32	165,57	403,5	158,42	9,36	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	
<b>день №8</b>														
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	150	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	
Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
<b>итого</b>	680	41,5	39,28	170,43	961,7	43,99	52,89	1,74	10,73	194,19	424,16	164,79	29,03	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	
<b>день №9</b>														
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	122,2	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	

Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
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	
<b>итого</b>	680	41,71	34,58	168,3	1204,4	1,07	42,15	122,4	11,34	457,27	763,16	226,05	8,41	
<b>наименование блюда</b>	<b>масса</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углевод</b>	<b>Эн.ц</b>	<b>В1,мг</b>	<b>С,мг</b>	<b>А, мг</b>	<b>Е, мг</b>	<b>Са, мг</b>	<b>Р, мг</b>	<b>Mg, мг</b>	<b>Fe, мг</b>	
<b>день №10</b>														
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	150	10,23	15,12	33,7	256	5,3	9,6	0	6	3,3	8,1	0	22,2	
Салат из свежей капусты	100	2,3	7,1	9,3	110	0,03	36,7	0	0	61,0	0	0	1,0	
Чай с лимоном	222	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	
Хлеб отрубной	40	8,8	3,4	47,8	248	0,4	0	0	0	74,0	185,0	81,0	3,1	
Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20	
<b>итого</b>	802	37,86	36,88	167,34	1125,6	5,9	59,13	0	8,79	199,26	341,59	128,38	30,96	

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