

Утверждаю:  
директор МБОУ «Коротоякская СОШ»

«30» 08 2024 год

С.И. Коцюба  
/С.И. Коцюба/



**Муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения  
«Коротоякская средняя общеобразовательная школа»**

**Десятидневное меню  
для учащихся 1-4 классов  
2024-2025 учебный год**

№	№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>1 день</b>																	
		<b>Горячий завтрак</b>															
1.	170	Борщ с капустой и картоф	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23			35,5	42,58	21	0,95		
2.	637	Птица отварная	75	15,83	10,2		154,69	0,03		15		29,25	107,25	15	1,35		
3.	951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08		34	45	7			
4.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6		7,4	1,09	2,9	1,19		
5.	42	Сыр порции	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26		88	50	3,5	0,1		
		<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>23,93</b>	<b>19,58</b>	<b>144,8</b>	<b>483,59</b>	<b>0,13</b>	<b>8,9</b>	<b>42,68</b>		<b>194,15</b>	<b>245,92</b>	<b>49,4</b>	<b>3,59</b>		

2 день	Горячий завтрак														
	1. 688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11	
2. 355	Соус сметанный с томатом	50	0,53	1,5	2,1	24	0,009	0,40	10,14	25,6	8,81	2,94	0,12		
3. 286	Голубцы ленивые	80	8,87	9,83	11,71	171	0,02	6,23		16,93		21,23	0,43		
4. 523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19		
5. 868	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08		6,4	3,6		0,18		
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17,89</b>	<b>16,35</b>	<b>87,22</b>	<b>552,15</b>	<b>0,149</b>	<b>8,31</b>	<b>32,74</b>	<b>61,19</b>	<b>50,67</b>	<b>48,19</b>	<b>3,03</b>		

3 день																			
		<b>Горячий завтрак</b>																	
1.	43	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,4	0,4	2,98	41,1	0,1	7,58	0,22	0,1	0,1							
2.	304	Плов из птицы	80/130	20,30	17	35,69	377	0,06	1,01	48	199,30	47,5	45,1						
3.	943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28			0			6						0,4
4.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	1,09	2,9	7,4						1,19
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>23,83</b>	<b>17,9</b>	<b>74,87</b>	<b>540,6</b>	<b>0,21</b>	<b>9,19</b>	<b>49,82</b>	<b>200,49</b>	<b>50,5</b>	<b>58,5</b>						<b>4</b>

<b>4 день</b>																		
		<b>Горячий завтрак</b>																
1.	42	Сыр порции	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15				
2.	87	Суп рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01				
3.	951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08	34	45	7					
4.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19				
5.	847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		10	75,8		2,2				
6.	41	Масло сливочное порции	15		12,3	0,15	112,5			88,5	1,5	3						
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>15,1</b>	<b>26,35</b>	<b>66,02</b>	<b>558,4</b>	<b>0,19</b>	<b>18</b>	<b>141,18</b>	<b>221,14</b>	<b>296,11</b>	<b>53,03</b>	<b>4,55</b>				

<b>5 день</b>														
	<b>Горячий завтрак</b>													
1.	608	Биточки мясные	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
2.	679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,02	12,98	12,98	208,5	67,5	3,95
3.	943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6			0,4
4.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4	1,09	2,9	1,19
5.	355	Соус сметанный с томатом	50	0,53	1,5	2,1	24	0,009	0,40	10,14	25,6	8,81	2,94	0,12
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>23,56</b>	<b>16,85</b>	<b>86,7</b>	<b>559,95</b>	<b>0,319</b>	<b>1,12</b>	<b>34,76</b>	<b>86,98</b>	<b>351,5</b>	<b>99,04</b>	<b>6,86</b>

<b>6 день</b>																				
	<b>Горячий завтрак</b>																			
1.	169	Каша гороховая	150	9,42	0,9	22,5	135	0,15	1,35								35,25			2,25
2.	286	Тефтели мясные	80	11,78	10,91	12,9	201	0,07	1,13	41							47,8	121,4	27,4	1,27
3.	833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,05	23,5	0,01	0,8	0,01							3,5	6,51	2,26	0,11
4.	523	Хлеб	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6							7,4	1,09	2,9	1,19
5.	951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02		0,08							34	45	7	
		<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>25,91</b>	<b>15,41</b>	<b>83,05</b>	<b>570</b>	<b>0,3</b>	<b>3,88</b>	<b>42,67</b>						<b>127,95</b>	<b>174</b>	<b>39,56</b>	<b>4,82</b>	

7 день																								
	<b>Горячий завтрак</b>																							
1.	42		15	3,48	4,43									54,6	0,01	0,11	39			132	75		5,25	0,15
2.	197		200	1,68	4,09	13,27							96,6	0,08	6,03					21,16	57,56		20,72	0,78
3.	637		75	15,83	10,2								154,69	0,03			15			29,25	107,25		15	1,35
4.	951		200	1,4	2	22,4						116	0,02				0,08			34	45		7	
5.	523		50	2,93	0,5	22,2						94,5	0,05	0,6	1,6					7,4	1,09		2,9	1,19
			<b>540</b>	<b>25,32</b>	<b>21,22</b>	<b>57,87</b>						<b>516,39</b>	<b>0,19</b>	<b>6,74</b>	<b>55,68</b>					<b>223,81</b>	<b>285,9</b>		<b>50,87</b>	<b>3,47</b>



<b>8 день</b>																			
		<b>Горячий завтрак</b>																	
1.	847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10					10	75,8	0			2,2
2.	608	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23				35	133,10	25,70			1,20
3.	355	Соус сметанный с томатом	50	0,53	1,5	2,1	24	0,009	0,4	10,14				25,6	8,81	22,94			0,12
3.	679	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71	0,11		0,02				1,22	162	0,03			2,43
4.	943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	0	0					6	0				0,4
5.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6				7,4	1,09	2,9			1,19
		<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>23,1</b>	<b>16,02</b>	<b>95,93</b>	<b>590,21</b>	<b>0,279</b>	<b>11,12</b>	<b>34,76</b>				<b>85,22</b>	<b>380,08</b>	<b>51,57</b>			<b>7,54</b>

9 день																			
		<b>Горячий завтрак</b>																	
1.	167	Рис припущенный	150	3,72	5,44	38	215,06	0,15	1,35	0,01	35,25	310	77,7	2,25					
2.	486	Рыба в соусе томатном	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	1,09	2,9	1,25					
3.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4			1,19					
4.	943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	0	0		6	0		0,4					
		<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>24,88</b>	<b>16,15</b>	<b>82,69</b>	<b>532,56</b>	<b>0,33</b>	<b>6,31</b>	<b>1,61</b>	<b>116,39</b>	<b>311,6</b>	<b>80,6</b>	<b>5,09</b>					

<b>10 день</b>																		
		<b>Горячий завтрак</b>																
1.	694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,80	30,6	44,37							103,91
2.	833	Соус красный основной	50	0,38	1,12	3,05	23,5	0,01	0,8	0,01	3,5							6,51
3.	608	Шницель мясной	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35							133,1
4.	523	Хлеб пшеничный	50	2,93	0,5	22,2	94,5	0,05	0,6	1,6	7,4							1,09
5.	713	Кисель пшеничный	200	1,36		29,02	116,19	0,01	1,83		13,98							9,06
		<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>20,78</b>	<b>16,62</b>	<b>91,36</b>	<b>581,89</b>	<b>0,31</b>	<b>25,15</b>	<b>55,21</b>	<b>104,25</b>							<b>253,67</b>

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений  
/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Ответственный по столовой \_\_\_\_\_

