

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Мирненская СОШ»

Бельских Л.В.

2023г



*Примерное 10-дневное меню в школьной столовой*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мирненская средняя общеобразовательная школа»*

*1-4 классы*

*2023-2024 учебный год*

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
291	Макароны отварные	200	7,26	8,8	52,69	309,2	14,8	11,5	0,82	168	0,08	1,06	-	-
518	Сок	200	1	-	20,2	85,3	14	-	2,8	-	-	0,02	4,0	0,02
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
3	Бутерброд с сыром и маслом	60	5,06	7	14,62	265,8	0,03	0,19	0,01	2,7	215,9 9	217,0	42,91	1,74

**Итого: 811,1**

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
242	Перловая каша отварная	200	10,4	15,6	31,6	219	62,7	51,5	2,2	13,6 9	0,39	0,04	65	0,01
381	Котлета	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	20,7	2,9	184	0,09	0,5	1,9	0,04
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01
	Хлеб с йодоказенном.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
517	Йогурт (порционный)	125	4,6	3,3	6,4	71,0	72,1	9,4	0,06	55,1	0,01	-	0,33	0,01
106	Огурцы (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

Итого: 795

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
268	Каша рисовая молочная	250	6,925	11	40,5	286,75	179,25	39,5	0,55	150,8	0,07	0,95	1,925	0,08
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
100	Сыр (нарезка)	15	3,5	4,5	-	56,65	156	-	-	-	-	-	0,4	-
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	71	19	12	2,3	16	0,4	-	5,0	0,02

**Итого: 561,6**

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда ,прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
369	Жаркое по- домашнему	250	26	23,2	16,6	379	35	56	3,4	7,6	0,07	2,3	7,6	0,4
496	Какао с молоком	200	3,2	3,3	25	144	124	27	0,8	110	0,02	-	1,3	0,04
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
106	Овощи	100	0,66	0,11	2,28	14,4	13	12	0,36	0,54	-	0,42	6	0,018
95	Бутерброд с маслом и повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	5	0,7	17	0,03	0,3	0,2	0,02

Итого: 803,8

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
237	Каша гречневая	200	11,4	10,26	49,4	337	19	184	6,0	270	0,4	0,82	-	0,28
508	Компот витаминизиров	200	0,5	-	27,0	110	39	28	0,2	0,04	0,05	-	1,2	0,06
333	Рыба тушеная	200	19,4	10,4	5,8	194	63	49	1,0	289	0,03	3,2	5,3	0,13
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Груша	100	0,4	0,3	9,8	47	19	12	2,3	16	0,4	-	5	0,02

Итого: 838.8

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак													
295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	207	20	1,1	168	0,07	0,82	0,1	0,08
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
95	Бутерброд с маслом и повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	5	0,7	17	0,03	0,3	0,2	0,02

Итого: 598,2

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак					.								
27	Плов с мясом	250	20,5	20	56,49	476,6	34,9	37,9	3,83	0,4	0,25	3,13	7	0,91
517	Йогурт (порционный)	125	4,6	3,3	6,4	71,0	72,1	9,4	0,06	55,1	0,01	-	0,33	0,01
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
106	Огурцы (нарезка)	100	0,8	0,1	2,5	14	23	14	0,6	42	-	0,1	10,0	0,03

**Итого: 1423.8**



Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	E	C	B1
	завтрак					.								
255	Каша ячневая молочная	250	9,26	12,9	50,6	344,9	123,3	14,3	1,11	150,8	0,15	0,2	1	0,01
492	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,1	56,8	0,3	-	0,04	-	0,004	-	0,02	-
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Пряник	50	2,8	2,5	29,5	181	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,8	71	19	12	2,3	16	0,4	-	5,0	0,02

Итого: 653,7

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	C	E	B1
	завтрак													
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	10,9	184	52	38	1,4	114	0,06	0,2	6,8	0,18
381	Котлета	100	16,9	16,3	18,4	283,3	14,4	20,7	2,9	184	0,09	0,5	1,9	0,04
501	Кофейный напиток	200	3,8	3,52	23,4	122,8	120,4	14	0,16	90	0,02	1	-	0,04
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
106	Помидоры нарезка	60	0,66	0,11	2,28	14,4	13	12	0,36	0,54	-	0,42	6	0,018
456	Соус красный основной	50	0,077	4,14	5,0	60,4	5,1	2,5	0,27	13,4	0,012	0,135	1,9	0,01

**Итого: 755,3**

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: 7-11

№ рецептуры приготавливаемого блюда	Наименование блюда, прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	A	C	E	B1
	завтрак													
418	Пюре из гороха с маслом	200	7,26	8,8	52,69	309,2	14,8	11,5	0,82	141	0,4	-	-	0,02
345	Котлета рыбная	100	35,4	39	-	292	204	1,8	-	289	0,07	0,4	1,0	0,02
508	Компот витаминизиров	200	0,5	-	27,0	110	39	28	0,2	0,04	0,05	-	1,2	0,06
	Хлеб с йодоказеином.	40	3,04	0,36	19,8	90,4	8,0	5,0	0,44	-	0,04	0,44	-	-
	Груша	100	0,3	9,8	47	19	12	2,3	16	0,4	-	5	0,02	

**Итого: 820,6**

При приготовлении блюд используется соль йодированная.