

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 43 от 01.08.2022

Директор школы

Т.Н. Губарева

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**для школьников с 7 -11 лет (1-4 классы)**

**МКОУ «Пороженская СОШ»**

**Шипуновского района Алтайского края**

**1 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
41\49	Салат витаминный	60	4,97	4,08	9,02	112,34	0,16	11,37	0,16	3,48	44,88	72,87	25,67	2,09
679\315	Каша рисовая	150	2,6	6,25	34,7	216	0,022	-	-	-	15	76,5	27	0,6
612\278	Биточки из мяса говядины	90	8,84	10,52	12,51	161,6	10,4	-	13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
30\375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	18	-	-	9,08	15,1	8,06	1,5
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>20.09</b>	<b>21.41</b>	<b>73.88</b>	<b>594.72</b>	<b>10.72</b>	<b>30.47</b>	<b>13.60</b>	<b>3.76</b>	<b>101.63</b>	<b>361.11</b>	<b>102.23</b>	<b>7.03</b>

**2 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
39\53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	4,93	5,04	10,05	140,84	0,24	2,43	0,006	4,75	44,20	102,02	34,07	3,29
321\134	Рагу из овощей	150	0,95	0,15	13,7	57	0,075	12	0,529	-	57		40,5	1,2
15\246	Гуляш из отварной птицы	90	8,04	8,39	3,21	145,80	0,056	4,06	1,19	1,8	24,42	95,35	19,22	1,68
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
33\382	Какао с молоком	200	4,72	4,76	28,42	110	0,06	0,96	0,01	0,30	179,42	179,02	26,06	0,92
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>21.96</b>	<b>18.82</b>	<b>73</b>	<b>555,84</b>	<b>0.57</b>	<b>20.55</b>	<b>1.74</b>	<b>7.13</b>	<b>326.21</b>	<b>445.19</b>	<b>143.95</b>	<b>7.89</b>

**3 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
645\298	Плов из птицы	200	13,8	16,8	30,9	327,6	5,86	1,36	318,6	-	24,66	231,2	110,34	2,036
869\373	Кисель из свежих ягод	200	0,56	-	20,89	113,79	0,02	25,4	-	-	12	4	4	0,8
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
	яблоко свежее	100	0,6	-	11,3	46,0	0,01	13	-	0,3	16	16,5	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18.28</b>	<b>17.28</b>	<b>80.71</b>	<b>589.59</b>	<b>6.02</b>	<b>40.86</b>	<b>318.60</b>	<b>0.58</b>	<b>73.83</b>	<b>320.5</b>	<b>147.44</b>	<b>5.83</b>

**4 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
413\179	Макаронные изделия отварные	150	3,52	3,29	40,25	211,09								
591\268	Бефстроганов	90	11,52	13,92	5,56	228,32	11,73	1,36	0,08		30,56	192,92	22,88	2,56
859\372	Компот из свежих яблок	200	-	0,8	15,9	47,8	0,004	0,48	0,0006	0,08	10,2	1,2	2,82	0,292
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
58\24	Нарезка из помидоров	60	0,4	1,92	1,6	10,8	0,69	8,22	25,2	-	6	16	6,6	0,162
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,76</b>	<b>20,41</b>	<b>80,93</b>	<b>600,21</b>	<b>12,559</b>	<b>11,16</b>	<b>25,28</b>	<b>0,36</b>	<b>67,93</b>	<b>278,92</b>	<b>56,4</b>	<b>3,81</b>

**5 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4\302	Каша гречневая	150	0,57	3,99	39,5	276,78	0,06	-	-	-	10	60	41	1,3
612\278	Биточки из мяса говядины	90	12,72	10,52	6,24	161,6	10,4		13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
30\375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	18	-	-	9,08	15,1	8,06	1,5
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
17\50	Салат зелёный с помидорами в с р\м	60	1	5	5,83	57	0,06	12	0,105	-	20,3	16	15	0,004
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>17,97</b>	<b>20,07</b>	<b>69,22</b>	<b>600,16</b>	<b>10,65</b>	<b>31,1</b>	<b>13,55</b>	<b>0,28</b>	<b>72,05</b>	<b>287,74</b>	<b>105,56</b>	<b>5,64</b>

**6 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
315\132	Капуста тушёная	150	0,75	0,15	17,85	57	0,075	12	0,529	0,12	57	-	40,5	1,2
15\246	Гуляш из отварной птицы	90	8,04	10,39	3,21	145,80	0,056	4,06	1,19	1,8	24,42	95,35	19,22	1,68
	Сок фруктовый	200	0,56	-	27,9	112	0,04	8	-	-	6	36		0,4
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
39\53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	5,93	5,04	18,05	140,84	0,24	2,43	0,006	4,75	44,20	102,02	34,07	3,29
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,6</b>	<b>16,06</b>	<b>84,63</b>	<b>557,84</b>	<b>0,54</b>	<b>27,59</b>	<b>1,72</b>	<b>6,95</b>	<b>152,79</b>	<b>302,17</b>	<b>117,89</b>	<b>7,37</b>

**7 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
590\268	Жаркое по-домашнему	240	10,44	12,17	33,3	267,2	0,18	3,02	0,073	-	123	167	42	2
31\377	Чай с лимоном	200	5,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	-	225,1	371,08	12,27	36,84
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	0,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
71\28	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,04	3,55	10,16	94,2	-	12	-	-	21	24	12	4,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>20.82</b>	<b>18.48</b>	<b>76.5</b>	<b>578.26</b>	<b>0.33</b>	<b>23.46</b>	<b>0.09</b>	<b>0.28</b>	<b>390.27</b>	<b>630.88</b>	<b>90.37</b>	<b>43.84</b>

**8 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
476\206	Рыба припущенная	90	9,39	10,81	2,54	65,12	0,067	0,184	0,01		28,63	159,12	37,6	0,65
54\108	Пюре картофельное	150	3,51	8,06	5,68	26,48	-	7,3	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64
32\359	Кисель из сока с сахаром	200	-	-	32,08	120,40	-	-	-	-	9,3	8,84	-	0,03
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
41\49	Салат витаминный	60	3,97	2,08	14,83	112,34	0,16	11,37	0,16	3,48	44,88	72,87	25,67	2,09
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>20.19</b>	<b>21.43</b>	<b>72.75</b>	<b>426.54</b>	<b>0.36</b>	<b>19.95</b>	<b>1.11</b>	<b>4.72</b>	<b>172.8</b>	<b>321.41</b>	<b>93.33</b>	<b>4.21</b>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**9 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
679\315	Каша рисовая	150	3,6	5,25	24,7	216	0,022	-	-	-	15	76,5	27	0,6
612\278	Биточки из мяса говядины	90	10,84	12,52	12,51	161,6	10,4	-	13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
35\349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	20,68	98,36	-	0,73	0,82	-	19,48	31,94	15,32	0,54
	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0,6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0,28	9,3	52,2	17,1	0,48
55\24	Салат из свежих огурцов	60	0,48	3,65	1,68	9	0,64	6	0,06	-	13,8	25,2	8,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18.72</b>	<b>21.9</b>	<b>77.19</b>	<b>587.16</b>	<b>11.19</b>	<b>7.83</b>	<b>14.32</b>	<b>0.28</b>	<b>80.95</b>	<b>330.25</b>	<b>92.22</b>	<b>4.34</b>

**10 ДЕНЬ  
ЗАВТРАК**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
413\179	Макаронные изделия отварные	150	3.52	3.29	30,25	183,09								
591\268	Бефстроганов	90	10,52	10,92	5,56	200.32	11,73	1,36	0,08		30,56	192,92	22,88	2,56
859\369	Компот из свежих яблок	200	-	0,8	15,9	47,8	0,004	0,48	0,0006	0,08	10,2	1,2	2,82	0,292

	Хлеб пшен.	20	1,52	0,18	10	45,2	0,048	0.6	-	-	11,87	16,6	7	0,32
	Хлеб ржан.	30	1,8	0,3	7,62	57	0,087	0.5	0.0018	0,28	9,3	52.2	17,1	0,48
92\35	Салат из моркови с яблоком и яйцом	60	2,52	3,67	2,89					1,39				
						66,99	0,03	2,46	1.43		22,91	59,40	10,34	1,13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>19.88</b>	<b>19.16</b>	<b>72.22</b>	<b>600.64</b>	<b>11.90</b>	<b>5.4</b>	<b>1.51</b>	<b>1.75</b>	<b>84.84</b>	<b>322.32</b>	<b>60.14</b>	<b>4.78</b>

## ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

Прием пищи, наименование блюду	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	195.27	195.02	761.03	5662,96	65.03	218.37	434.94	26.09	1523.3	3600.49	1009.53	94.74
<b>ИТОГО:</b>	<b>195.27</b>	<b>195.02</b>	<b>761.03</b>	<b>5662,96</b>	<b>65.03</b>	<b>218.37</b>	<b>434.94</b>	<b>26.09</b>	<b>1523.3</b>	<b>3600.49</b>	<b>1009.53</b>	<b>94.74</b>

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П. 2007г.