

**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказ № 72 от 30.08.2023г.**

**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	8,29	6,80	24,73	74,81	0,21	18,95	0,27	5,81	22,91	0,99	42,79	3,48
679\304	Рис отварной	150	5,82	9,74	30,00	298,47	0,39	-	0,09	1,0	15	3,01	27	0,6
612\278	Биточки из мяса говядины	90	1,84	2,52	-	161,6	10,4	-	13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
70\943	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	0,14	28,00	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	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>19,47</b>	<b>19,54</b>	<b>72,49</b>	<b>665,08</b>	<b>11,135</b>	<b>20,05</b>	<b>13,71</b>	<b>7,09</b>	<b>76,58</b>	<b>200,64</b>	<b>111,29</b>	<b>7,32</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
13\34	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	-	-	16,76	25,18	11,14	0,79
30\321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166	0,07	8,67	0,31	-	23,90	61,80	27,80	0,98
60\637	Птица отворная	100	2,10	13,60	0,00	206,25	0,04	-	20,00	-	39,00	143,00	20,00	1,80
	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
71\959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	-	122,00	90,00	14,00	0,56
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>12,23</b>	<b>31,31</b>	<b>62,46</b>	<b>665,91</b>	<b>0,315</b>	<b>16,95</b>	<b>20,32</b>	<b>0,28</b>	<b>222,83</b>	<b>326,98</b>	<b>97,04</b>	<b>4,93</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
1\4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	5,63	8,8	27,05	285	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18
869\0	Кисель из свежих ягод	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	-	-	13,98	9,06	4,16	0,14
	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>	560	9,69	9,28	83,47	544	0,325	16,47	0,17	0,58	243,35	211,36	60,32	4,32

**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
65\688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	4,86	21,00	-	-	37,17	21,12	1,11
	Котлета.	90	11,52	13,92	5,56	228,32	11,73	1,36	0,08		30,56	192,92	22,88	2,56
68\859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	-	-	0,08	12,00	2,4	-	0,80
	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>	550	20,76	21,04	71,93	619,77	12,575	10,68	46,36	0,36	69,73	280,12	74,70	4,322

**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
64\679	Каша гречневая	150	0,46	3,61	35,84	230,45	0,18	-	0,02	-	12,98	208,5	67,50	3,95
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
70\943	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	0,14	28,00	-	-	-	-	6,0	-	-	0,40
	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>17,7</b>	<b>19,61</b>	<b>65,67</b>	<b>579,25</b>	<b>10,78</b>	<b>13,10</b>	<b>13,55</b>	<b>0,28</b>	<b>71,95</b>	<b>421,14</b>	<b>109,00</b>	<b>7,19</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
67\336	Капуста тушёная	150	2,78	0,48	48,52	213,53	0,23	31,5	31,50	-	21,96	119,59	43,99	1,73
60\637	Птица отворная	100	2,10	13,60	0,00	206,25	0,04	-	20,00	-	39,00	143,00	20,00	1,80
	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
13\34	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	-	-	16,76	25,18	11,14	0,79
	<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>9,76</b>	<b>17,07</b>	<b>98,95</b>	<b>680,24</b>	<b>0,475</b>	<b>46,13</b>	<b>51,50</b>	<b>0,28</b>	<b>104,89</b>	<b>272,98</b>	<b>99,23</b>	<b>5,52</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
54\436	Жаркое подомашнему	240	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	-	19,44	210,63	41,06	2,52
31\377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	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
3\13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	-	-	13,11	24,01	7,98	0,34
	<b>ИТОГО:</b>	550	24,5	9,94	40,48	365,54	0,275	16,08	15,0118	0,28	166,27	488,98	172,22	22,08

**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
182\88	Каша рисовая молочная	230	8,51	11,72	27,05	285	0,022	-	-	-	15	76,5	27	0,6
35\349	Кисель из сока с сахаром	200	0,7	0,09	23,01	132,8	-	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
	Сыр.	20	4,64	5,90	-	72,80	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,2
	<b>ИТОГО:</b>	500	16,47	18,1	67,68	592,8	0,167	1,24	53,0018	0,28	231,65	277,24	58,1	2,19

**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
43\245	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
66/694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	0,96	36,98	86,60	27,75	1,01
69\868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	9,40	3,60	-	0,18
	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
5\15	Салат из свежих помидоров и огурцов.	60				44,52	0,03	10,06	0,00	3,48	11,21	20,77	9,76	0,44
	<b>ИТОГО:</b>	550	16,36	19,78	67,61	443,29	0,315	30,41	25,5018	0,56	78,76	179,77	61,61	2,48

**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
65\688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	4,86	21,00	-	-	37,17	21,12	1,11
591\268	Зрза.	90	10,52	10,92	5,56	200,32	11,73	1,36	0,08		30,56	192,92	22,88	2,56
68\859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	-	-	0,08	12,00	2,4	-	0,80
	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	8,29	6,80	24,73	74,81	0,21	18,95	0,27	5,81	22,91	0,99	42,79	3,48
	<b>ИТОГО:</b>	550	27,65	22,92	96,66	655,78	12,095	21,41	0,3518	6,17	86,64	265,11	89,77	7,64

## ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	176,95	186,71	716,98	5955,53	59,334	153,47	180,9412	8,79	1354,84	3074,83	889,19	69,856
<b>ИТОГО:</b>	<b>176,95</b>	<b>186,71</b>	<b>716,98</b>	<b>5955,53</b>	<b>59,334</b>	<b>153,47</b>	<b>180,9412</b>	<b>8,79</b>	<b>1354,84</b>	<b>3074,83</b>	<b>889,19</b>	<b>69,856</b>

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