

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 72 от 29.08.2024  
Директор школы Т.Н. Губарева

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**для школьников на подвозе обед**

**МКОУ «Пороженская СОШ»**

**Шипуновского района Алтайского края**

## 1 день обед

№ 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
102	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	0,84	0,86	6,63	36,00	6,46	10,60	5,64	0,55	0,32	0,04	0,52	2,01
679\315	Каша рисовая	180	2,6	6,25	24,7	210	0,022	-	-	-	15	76,5	27	0,6
612\278	Биточки из мяса говядины	100	5,84	8,52	12,51	131,6	10,4	-	13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
	сок	200	0,36	0,08	0,03	2,58	-	1,8	-	-	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>830</b>	<b>16,93</b>	<b>19,41</b>	<b>64,88</b>	<b>594,72</b>	<b>17,17</b>	<b>24,87</b>	<b>19,24</b>	<b>4,31</b>	<b>101,95</b>	<b>361,15</b>	<b>102,75</b>	<b>9,04</b>

## 2 день обед

№ 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
38\82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,30	0,02	2,12	10,00	0	3,80	0,4	0,03	34,36	8,7	4,23	0,03
688 стр.317	Рожки отварные	180	3,4	4,1	36,1	169,86	0,16	21,43	0,529	0,12	57	-	40,5	1,2
15\246	Гуляш из отварной птицы	100	6,04	8,39	3,21	145,80	0,056	4,06	0,16	0,1	45,56	103,59	42,19	1,18
	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
31\377	Чай с лимоном	200	4,66	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	-	225,1	71,08	12,27	36,84
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>20,00</b>	<b>16,36</b>	<b>66,27</b>	<b>570,50</b>	<b>0,526</b>	<b>30,73</b>	<b>2,20</b>	<b>6,98</b>	<b>406,25</b>	<b>345,95</b>	<b>134,39</b>	<b>43,94</b>

### 3 день обед

№ 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	240	3,8	6,8	10,9	141,29	2,86	1,36	118,6	-	24,66	131,2	110,34	2,036
87\67	Уха с рыбными консервами	250	9,6	8,4	17,88	167,3	1	9,12	155,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
35\349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	23,01	132,8	0,02	0,73	40,8	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	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>840</b>	<b>18.02</b>	<b>15.77</b>	<b>80.71</b>	<b>589.59</b>	<b>4.02</b>	<b>25.31</b>	<b>314.90</b>	<b>5.49</b>	<b>139.61</b>	<b>416.47</b>	<b>208.30</b>	<b>6.98</b>

### 4 день обед

№ 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
96\38	Рассольник ленинградский	250	6,01	7,8	23,50	47,8	0,06	8,5	2,03	2,38	29,1	56,75	24,1	0,93
413\179	Макаронные изделия отварные	180	3,52	3,29	20,25	211,09								
591\268	Бефстроганов	100	4,52	3,92	5,56	128,32	11,65	1,36	0,08		30,56	192,92	22,88	2,56
951\100	Кофе на молоке	200	1,40	3,00	12,40	100,00	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	-
	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>840</b>	<b>19,17</b>	<b>20.41</b>	<b>80.93</b>	<b>600.21</b>	<b>12.55</b>	<b>19.18</b>	<b>27.39</b>	<b>2.66</b>	<b>120.83</b>	<b>341.47</b>	<b>122.68</b>	<b>4.45</b>

### 5 день обед

№ 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\109	Суп картофельный с клецками	300	0,14	1,08	33,78	137,06		0,77	0,47	0,48	34,41	5,89	2,09	0,32
54\108	Пюре картофельное	180	3,51	8,06	5,68	26,48	-	7,3	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64
612\278	Биточки из мяса говядины	100	9,64	5,37	6,24	161,6	10,4		10,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
	сок	200	0,36	0,08	0,07	102,58	-	1,8	-	-	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>830</b>	<b>17,97</b>	<b>20,07</b>	<b>69,22</b>	<b>586,92</b>	<b>10,59</b>	<b>22,97</b>	<b>11,95</b>	<b>1,72</b>	<b>165,28</b>	<b>245,41</b>	<b>72,61</b>	<b>5,30</b>

### 6 день обед

№ 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
113\56	Суп лапша домашняя	300	1,96	1,82	14,66	115,8	0,05	0,5	13	2,58	28,55	38,5	10,68	0,65
315\132	Капуста тушёная	180	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	100	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>830</b>	<b>18,6</b>	<b>16,06</b>	<b>84,63</b>	<b>645,14</b>	<b>0,51</b>	<b>37,03</b>	<b>14,88</b>	<b>8,26</b>	<b>182,02</b>	<b>311,52</b>	<b>120,44</b>	<b>6,82</b>

### 7 день обед

№ 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	240	10,07	2,71	57,84	227,6	0,86	1,36	0,6	-	24,66	231,2	50,34	2,036
120\33	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	11,74	15,95	150	0,09	0,82	36,5	0,37	163	136,87	26,67	0,65
869\373	Кисель	200	1,1	0	25,07	103,8	0,02	0,12	0	0	14	7,56	3,4	0,31
	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>800</b>	<b>20.00</b>	<b>18.48</b>	<b>76.5</b>	<b>677.80</b>	<b>10.10</b>	<b>15.40</b>	<b>37.10</b>	<b>0.65</b>	<b>243.83</b>	<b>468.43</b>	<b>116.51</b>	<b>7.99</b>

### 8 день обед

№ 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
96\38	Рассольник ленинградский	300	0,19	5,10	20,92	207,25	0,06	8,5	2,03	2,38	29,1	56,75	24,1	0,93
476\206	Рыба припущенная	90	9,39	2,28	2,54	65,12	0,067	0,184	0,01		28,63	159,12	37,6	0,65
54\108	Пюре картофельное	180	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	-	-	12,08	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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>820</b>	<b>20.00</b>	<b>18.00</b>	<b>73.67</b>	<b>633.79</b>	<b>0.42</b>	<b>28.45</b>	<b>3.14</b>	<b>7.10</b>	<b>201.90</b>	<b>378.16</b>	<b>117.43</b>	<b>5.14</b>

### 9 день обед

№ 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
102	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	0,84	0,86	6,63	36,00	6,46	10,60	5,64	0,55	0,32	0,04	0,52	2,01
679\315	Каша рисовая	180	3,6	5,25	24,7	216	0,022	-	-	-	15	76,5	27	0,6
612\278	Биточки из мяса говядины	100	9,84	2,52	12,51	161,6	10,4	-	13,44	-	11,5	127,84	17,4	2,04
951\100	Кофе на молоке	200	1,40	8,00	12,40	116,00	0,02	-	0,08	-	34,00	7,00	45,00	-
	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>830</b>	<b>19.48</b>	<b>20.76</b>	<b>75.54</b>	<b>640.80</b>	<b>17.67</b>	<b>17.70</b>	<b>19.22</b>	<b>0.83</b>	<b>95.79</b>	<b>305.38</b>	<b>122.42</b>	<b>5.81</b>

### 10 день обед

№ 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
87\67	Уха с рыбными консервами	300	9,6	8,4	17,88	162,67	1	9,12	155,5	4,4	45,3	176,53	47,4	1,25
476\20	Котлеты	100	3.13	6,38	20,10	156	0,08	0,66	57,34	5,12	74,28	88,46	41,5	1,48
321\134	Рагу из овощей	180	0.95	0,15	13,7	110,2	0,1	22,1	48,7	3,6	65,5	79,3	28,6	1,06
376\99	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,03	2.58	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	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>830</b>	<b>19.88</b>	<b>19.16</b>	<b>72.22</b>	<b>600.64</b>	<b>1.34</b>	<b>35.47</b>	<b>262.97</b>	<b>14.79</b>	<b>240.26</b>	<b>475.29</b>	<b>153.34</b>	<b>4.87</b>

## 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
С 7 до 11 л. С 11 лет и старше.	190,05	184,48	744,57	6140,11	74,9	257,11	712,99	49,31	1829,74	3649,23	1270,87	100,34
ИТОГО:	190,05	184,48	744,57	6140,11	74,9	257,11	712,99	49,31	1829,74	3649,23	1270,87	100,34

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