

Утверждаю:

Директор МКОУ Порожненская СОШ  
Шипуновск. р-на Алт. кр.

\_\_\_\_\_ Т.Н.Губарева  
приказ № 72  
"29" 08.2024 г.

Десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
МКОУ "Порожненская Сош СОШ" Шипуновск. р-на Алт. кр.  
возрастная категория: 7-12 лет

№ рецептуры	1 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
таб.8 стр.162	Гречка отварная	150	3,84	0,96	31,44	108	0,01	0	0,09	0,1	27,22	245,12	16,26	5,53
643 783 стр 344	Птица тушеная соусом томатным	100	17,5	22,79	26,79	332,36	0,08	0,68	53,75	0,8	70,13	172,75	29,88	2,21
943стр398	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	1,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	1,4
79	Салат из белокочанной капусты	80	0,5	1,62	7,53	51,72	0,03	22,2	0	3,6	35,2	25,6	13,6	0,48
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>25,23</b>	<b>25,88</b>	<b>98,69</b>	<b>655,9</b>	<b>0,655</b>	<b>24,04</b>	<b>54,18</b>	<b>245,6</b>	<b>343,75</b>	<b>740,27</b>	<b>83,84</b>	<b>10,42</b>

№ рецептуры	2 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
590 стр.268	Жаркое по - домашнему	230	20,3	19,71	51,63	391,4	0,18	8,6	0,05	0,9	40	302	64	3,8
348	Компот из урюка	200	0,75	0,06	17,93	116,4	0,016	0,6	87,4	0,82	33,22	22,8	18,16	0,31
751	Помидоры свежие нарезка	80	0,4	1,92	1,6	10,8	0,69	8,22	25,2	0	6	14,4	6,6	0,162
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>24,77</b>	<b>22,17</b>	<b>88,78</b>	<b>620,8</b>	<b>1,021</b>	<b>18,52</b>	<b>112,65</b>	<b>2,82</b>	<b>100,39</b>	<b>408</b>	<b>112,86</b>	<b>5,072</b>

№ рецептуры	3 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
182/88 1052	Каша пшенная молочная Булочка	230 50	8,51 1,7	8,48 2,5	27,05 9,5	285 67,5	0,19 0,08	1,17 0	65,88 0,02	0,21 0,59	100,1 10,81	100,37 48,7	47,6 7,22	1,23 0,58
882стр377	Кисель из концентратов	200	0	0,8	20,9	80,6	0,02	25,4	0	0	12	4	4	0,8
	Яблоко свежее	100	1,08	5,48	5,28	45	0,064	3,7	0,16	9,08	32,6	49,06	25,91	1,056
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>14,61</b>	<b>16,94</b>	<b>80,35</b>	<b>499,7</b>	<b>0,469</b>	<b>31,37</b>	<b>66,06</b>	<b>10,98</b>	<b>176,68</b>	<b>266,93</b>	<b>104,83</b>	<b>3,666</b>

№ рецептуры	4 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	20	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
601 стр.273	Плов	230	19,31	19,69	57,34	427,5	5,86	1,3	318,6	5,4	24,66	231,2	110,34	2,036
944	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
59	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,66	3,06	2,16	38,4	0,04	13,41	0	0	14,94	27,88	13	0,59
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>23,36</b>	<b>23,24</b>	<b>92,43</b>	<b>629,72</b>	<b>6,075</b>	<b>17,11</b>	<b>318,62</b>	<b>6,5</b>	<b>186,77</b>	<b>417,88</b>	<b>161,44</b>	<b>3,526</b>

№ рецептуры	5 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,50	12,70	95	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
	Сыр порционно	15	3,84	3,92	0,00	51	0	0,07	0,02	0,05	90,0	59,0	5,0	0,09
170 стр. 71 1052	Борщ с капустой и картофелем пирожок печеный хлеб пшеничный	250 60 30гр	4,9 4,6 1,52	6,66 6,90 0,2	10,81 24,55 10	111,11 159 45,2	0,05 0,08 0,048	11,32 0 0,6	0,07 0,02 0	4,9 0,59 1,1	59,9 10,8 11,9	63,5 48,7 16,6	47,2 7,2 7	1,45 0,58 0,32
959стр403	Какао с молоком	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>21,46</b>	<b>22,44</b>	<b>58,06</b>	<b>461,31</b>	<b>0,305</b>	<b>13,79</b>	<b>0,132</b>	<b>6,64</b>	<b>305,91</b>	<b>350,01</b>	<b>110,52</b>	<b>2,92</b>

№ рецептуры	6 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
688 стр.317	Рожки отварные	150	3,4	4,1	36,1	172,86	0,16	21,43	0,16	0,1	45,56	103,59	42,19	1,18
643 783стр.344	Птица тушенная с соусом томатным	100	14,8	18,23	15,03	332,36	0,08	0,68	53,75	0,8	70,13	172,75	29,88	2,21
943стр398	Чай с сахаром	200	0,1	0,01	15	61,62	0,4	0,06	0,34	240	190	228	0,2	0,4
58	Салат из свежих помидоров	80	0,84	3,06	2,16	38,4	0,024	8,46	0	1,56	10,02	19,2	9,6	0,42
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>22,36</b>	<b>25,87</b>	<b>85,91</b>	<b>645,82</b>	<b>0,719</b>	<b>30,99</b>	<b>0,1618</b>	<b>242,76</b>	<b>266,75</b>	<b>419,59</b>	<b>75,89</b>	<b>5,01</b>

№ рецептуры	7 день	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
54/108	Пюре картофельное	150	3,51	8,06	5,68	26,48	0	7,3	0,94	0,96	68,82	11,78	5,96	0,64

486 стр.213	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,85	12,35	16,7	209,38	0,11	2,5	0,52	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93
958стр403	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,35	109	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
88	Салат из свеклы	80	0,9	3,3	5,04	63,6	0,02	4,4	0	3,6	29,6	32,8	11,8	1,12
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>27,38</b>	<b>25,94</b>	<b>45,04</b>	<b>510,66</b>	<b>0,265</b>	<b>16,6</b>	<b>1,4618</b>	<b>9,86</b>	<b>280,09</b>	<b>413,14</b>	<b>93,7</b>	<b>3,49</b>

№ рецептуры	8 день Наименование	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
182/88	Каша рисовая молочная Растягай с повидлом	230/10	8,51	11,72	27,1	285	0,022				15	76,5	27	0,6
1052		70	1,7	2,5	23,45	97	0,08	0	0,02	0,59	10,81	48,7	7,22	0,58
959 стр.403	Какао с молоком	200	3,6	4,26	25,14	156,61	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>17,13</b>	<b>18,96</b>	<b>93,26</b>	<b>640,81</b>	<b>0,277</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0418</b>	<b>1,69</b>	<b>170,98</b>	<b>304</b>	<b>85,32</b>	<b>2,78</b>

№ рецептуры	9 день Наименование	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Хлеб пшеничный или зерновой	30	1,52	0,2	10,00	45,2	0,048	0,6	0	1,1	11,9	16,6	7,0	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,8	0,30	7,62	57	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
679 стр. 315	Каша рассып. Гречневая	180	8,45	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73
591 стр.268	Гуляш из мяса кур	100	19,12	12,59	6,75	195,8	0,04	0,7	0	2,6	11	157	22	2,2
868 стр.372	Компот из сухофруктов	200	0,91	0	28,83	85	0,01	0,15	0,01	1,68	56,5	18,3	6,86	1,59
79	Салат из белокоч. капусты	80	0,75	4,62	5,53	51,72	0,03	22,2	0	3,6	35,2	25,6	13,6	0,48
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>32,55</b>	<b>24,42</b>	<b>101,73</b>	<b>711,25</b>	<b>0,435</b>	<b>24,15</b>	<b>0,0318</b>	<b>8,98</b>	<b>139,44</b>	<b>519,9</b>	<b>147,56</b>	<b>9,8</b>

№ рецептуры	10 день Наименование	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	хлеб пшеничный	30	5,8	4,6	0,28	62,8								
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,50	12,70	95	0,087	0,5	0,0018	0	9,3	52,2	17,1	0,48
14/66	Масло сливочное порциями	10	2,1	5,70	0,16	100,2	0	0	54	0,13	2,9	3,6	0,0	0,024
197 стр.83	Рассольник питербургский	250	2,07	5,2	12,8	106	0,09	12,5	0	2,4	26,3	64,7	27,7	1
	яблоко свежее	100	0,6	0	11,3	46	0,01	13	0	0,3	16	16,5	9	2,2
	Сок фруктовый	200	0,56	0	27,9	112	0,04	8	0	0	6	36	0	0,4
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>14,13</b>	<b>16</b>	<b>65,14</b>	<b>522</b>	<b>0,227</b>	<b>34</b>	<b>54,0018</b>	<b>2,83</b>	<b>60,48</b>	<b>173</b>	<b>53,8</b>	<b>4,104</b>

**ИТОГО за 10 ДНЕЙ**

<b>Выход</b>							<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
--------------	--	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	----------------------------------	--	--	--

	<i>блюда</i> (гр)	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>ККАЛ</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<b>ИТОГО за 10 ДНЕИ</b>	<b>5,785</b>	<b>246,16</b>	<b>243,86</b>	<b>874,34</b>	<b>6174,81</b>	<b>11,20</b>	<b>212,97</b>	<b>428,4</b>	<b>538,66</b>	<b>2612,83</b>	<b>4012,72</b>	<b>1029,76</b>	<b>50,788</b>