

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор МКОУ "Поспелихинская СОШ№3"



/ О.Ю. Трусова

Приказ от "31" августа 2023 г. № 391

**Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся 1- 4 классов
в филиале МКОУ "Поспелихинская СОШ№3"**

12 лет Октября СОШ

**на 2023 -2024 учебный год
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества(мг).			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	День 1													
	Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	200	9,02	4,05	23,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
338	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		16,98	16,53	68,46	520,15	0,12	10,74	111,7	1,08	295,54	263,97	85,94	3,49
	День 2													
	Завтрак													
291	Плов из птицы	200	12,95	17,47	35,73	305,33	0,11	6,03	19,47	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97
306	Кукуруза консервированная	60	1,24	1,75	5,87	44,16	0,01	2,8	8,4	0,02	5,62	29,89	0,13	0,25
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		20,34	20,19	82,09	544,74	0,17	10,16	27,87	0,9	192,2	342,43	89,63	4,55
	День 3													
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	36,11	334,4	0,08	0,22	115,2	1,07	295,2	202,08	20,32	1,23
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		19,48	19,29	76,35	552,14	0,18	11,52	135,2	1,66	443,88	329,18	53,22	2,29
	День 4													
	Завтрак													
20	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
268	Котлеты	80	7,49	12,19	8,24	147	0,03	0,01	10,1	1,8	13,4	90,19	16,88	1,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	23,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		20,05	20,3	80,41	642,39	0,3	4,49	10,1	4,93	75,83	368,76	193,14	7,58
	День 5													
	Завтрак													
23	Салат из свежих помидор	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,03	10,83	0	0,32	10,64	19,1	10,48	0,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	7,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
239	Тефтели рыбные	80	13,61	11,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,74	51,05	97,9	16,28	0,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33

	Итого за завтрак		20,86	20,51	81,34	572,39	0,28	30,94	14,8	3,83	111,41	275,7	97,41	3,3
	День 6													
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/10/10	11,1	7,72	42,4	291	0,06	1,17	58	0,21	130,39	241,51	36,51	0,94
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
14	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		20,81	20,37	83,02	606,25	0,12	2,61	137	0,79	405,02	456,72	77,22	3,44
	День 7													
	Завтрак													
222	Пудинг из творога запечённый	160	16,48	18,92	45,48	386	0,1	0,42	83,8	0,64	170,72	224,08	29,82	1,18
338	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		19,78	19,52	79,74	543,14	0,15	5,69	83,8	1,43	210,22	288,31	63,45	5,94
	День 8													
	Завтрак													
70	Овощи солёные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	3	13,8	14,4	8,4	0,36
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	23,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
279	Тефтели	80	5,43	14,03	6,87	103,27	0,04	0,3	24	0,33	18,92	60,47	12	0,5
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,02	0,49	0	1,1	31,24	25,3	18,38	0,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		18,07	18,79	78,97	565,87	0,3	2,89	24	4,82	85,46	336,27	188,68	6,75
	День 9													
	Завтрак													
306	Горошек зелёный консервиро <i>ванный</i>	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,04	5,82	8,4	0,14	14,35	36,8	12,11	0,42
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
268	Биточки	80	7,49	8,19	17,24	197	0,03	0,01	10,1	1,8	13,4	90,19	16,88	1,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		17,82	17,59	71,59	540,51	0,28	25,29	38,5	2,51	197,41	329,69	80,64	3,29
	День 10													
	Завтрак													
20	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
246	Гуляш из отварной говядины	80	10,69	11,26	19,62	202,2	0,01	0,96	0	0	18,88	93,62	16,22	1,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак		19,11	19,75	76,85	541,58	0,12	7,78	0	3,01	54,53	178,46	57,62	3,69
	Итого за 10 дней		193,3	192,84	778,82	5629,16	2,02	112,11	582,97	24,96	2071,5	3169,49	986,95	44,32

	Средний показатель		19,33	19,28	77,88	562,92	0,2	11,24	58,3	2,41	204,61	319,02	100,16	4,47
Исполнила повар Герасименко О.Н на основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельян -м.ДеЛи плюс ,2017 года.														

|