

Утверждено директором МБОУ
СОШ №2 г. Алейска
Горбунова О.В.
2023-24год.



**Примерное циклическое 10-ти дневного меню
и пищевая ценность приготовленных блюд**

В МБОУ СОШ №2 г. Алейска

(с 7-11 лет 1-4кл.)

ПОНЕДЕЛЬНИК ДЕНЬ-1

№ Р-ры	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые-ва			Энерг. ценно сть	Витамины							Минеральные-вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
№141	Макаронны запеченные с сыром	230/10	11,9	20	40	392	0,06	0,06	96	1,33	191,88	156,04	18,530	1,06						
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116	0,205	0,1	0,01	0,095	62,5	64,5	20,5	1,8						
№186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04						
	Фрукт	200	0,76	0,24	30,92	116	0,024	8,4	13,8	0,24	18	22	14	4,34						
	ИТОГО		16,66	20,79	109,2	679	0,289	8,56	109,81	1,665	272,88	242,54	53,03	3,24						

ВТОРНИК
День-2

№ Р-ры	Наименование блюдо	Масса нормы	Пищевые-ва			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные-вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167	0,10	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	26				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,5	71	0,205	0,1	0,01	0,095	62,5	64,5	20,5	1,8				
№202	Кисель из п/я концентрата	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03				
№2	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15				
	Итого		19,31	17,27	65,24	608	0,375	9,25	56,41	0,995	261,58	370,96	92,73	28,98				

среда
День-3

№ Р-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые-ва			Энергит. ценность	Витамины					Минеральные-вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№90	Плов из кур	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,71	2,34		
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,1	116	0,205	0,1	0,01	0,095	62,5	64,5	20,5	1,8		
№196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44		
	Итого		29,62	25,66	104,7	766	0,325	1,67	42,85	2,845	160,99	383,0	114,89	5,58		

**Четверг
День-4**

№ Р-ры	Наименование блюдо	Масса порции	Пищевые-в-ва			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	30,18	0,24	47,56	111,44	38,07	1,39				
	Ленивые голубцы	100	10,2	12,1	15,6	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43				
№149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116	0,205	0,1	0,01	0,095	62,5	64,5	25	1,8				
	Сокодер. напиток	200	0	0	22,0	90	0,13	3,5	0	0	0	1,6	0	0				
	Итого		18,5	20,95	91,3	637	0,565	18,37	41,28	3,505	146,87	323,32	93,61	4,74				

**Пятница
День-5**

№ Р-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевы е-ва			Энергит. ценность	Витамины							Минералыны е-ва				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№121	Каша рисовая молочная жидкая	250/6	6,3	10,2	37,9	269	0,18	0,27	78,83	0,35	152,51	153,40	33,93	0,52				
	Корж песочный	80	5,28	15,12	35,68	300	7,97	5,45	31,78	0,43	8,14	0,65	0,04	0,024				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,5	71	0,205	0,1	0,01	0,095	62,5	64,5	20,5	1,8				
№184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,04	0	0	0,04	0	0	0	0				
	Свежий фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4				
	Итого		14,88	26,39	121,3	787,0	8,455	25,82	120,62	1,315	255,15	240,55	72,47	6,744				

Понедельник

День-6

№ Р-ры	Наименование блюда	Масса пор.	Пищевые-ва			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№113	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	179,66	5,30				
№149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	0,01	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12				
	Биточки п/ф	100	10,3	15,8	25,1	236	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43				
№186	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116	0,205	0,1	0,01	0,095	62,5	54,5	20,5	1,8				
	Итого		24,2	25,15	104	698	0,505	2,08	50,43	4,565	170,37	448,34	230,7	8,69				

ВТОРНИК

День-7

№ Р-ры	Наименование блюда	Масса пор.	Пищевые-в-ва			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№36	Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,4	5,7	15,8	126	0,08	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87				
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,1	116	0,205	0,1	0,01	0,95	62,5	64,5	5	1,8				
№189	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	0,03	0,52	8,0	0,1	106,0	78,3	12,18	0,13				
№2	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15				
	Шоколад	20	1,26	6,68	10,54	106,4	0,016	0	4,4	0,016	70,4	61,8	13,6	0,3				
	Итого		18,48	25,34	93,74	678,4	0,371	7,34	55,27	2,196	414,98	401,91	78,85	14,5				

**Среда
День-8**

№ Р-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энерг. цен нось ККАЛ	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
№54-1	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	0	0	8,5	39	7,1	12		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,4	116	0,205	0,1	0,01	0,095	62,6	64,5	20,5	1,8		
№196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44		
	Коглета п/ф	100	13,2	15,0	18,6	226	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого		25,2	20,85	127,0	757	0,395	1,05	7,6	6,175	195,8	379,93	109,94	15,9		

Четверг День-9

№ Р-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Энергит. ценность	Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
№114	Каша перловая рассыпчатая	200/7	5,6	5,9	35,9	223	0,07	1,13	39,33	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75					
№64	Гуляш изотвар. 50/50 говядины	50/50	13,3	13,2	3,3	185	0,04	0,46	0	0,09	11,5	124,48	18,77	1,71					
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	24,4	116	0,205	0,1	0,01	0,095	62,5	64,5	20,5	1,8					
№197	Компот из свеж. плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	10	0,4	32	22	18	4,4					
	Итого		23,32	21,26	107,6	717	0,385	23,29	49,34	2,035	47,95	436,14	121,66	10,49					

ПЯТНИЦА
День-10

№ Р-ры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые-ва			Энергит. ценность	Витамины							Минеральныесуцества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
№ 123	Каша молочная пшениная	250/8	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,26	717,33	0,34	156,68	200,54	53,46	1,42				
№184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0,04	0	0	0,04	0	0	0	0				
	Сочень с творогом	100	12,3	6,4	43,3	280	9,96	6,8	39,73	0,54	10,18	0,81	0,05	0,03				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,5	71	0,205	0,1	0,01	0,095	62,5	64,5	20,5	1,8				
	Итого		23,9	17,87	113,6	711	10,4	7,16	757,07	1,015	129,36	265,85	74,01	3,25				

Меню составлено на основе сборника «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания»: Ю.И. Поляковский Уфа ИП 2010, распечатка из интернета.