

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Шайковская СОШ №1»

С.В. Федосеева

С.В. Федосеева

Приказ № 3 от 12.01.2024

**Примерное 10-ти дневное (цикличное) горячее меню для учащихся 1-4 классов МКОУ «Шайковская СОШ №1»
на осенне-весенний период 2023-2024 года**

п/п	Наименование блюда День первый понедельник	Масса порций, 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 340	Омлет натуральный с зеленым горошком	75,00	8,20	10,10	5,10	144,30	0,10	5,17	0,17	0,40	78,29	152,40	20,49	1,552
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром и лимоном	200,00	0,20	-	14,00	60,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0,03	-	-	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого		10,70	11,00	34,50	282,90	0,15	6,61	0,17	0,92	85,90	174,40	30,22	0,46
	<i>Обед</i>													
Рец.№139	Суп гороховый	200,00	4,40	6,00	10,00	108,60	0,12	5,60	0,60	1,60	45,20	69,00	24,00	1,80
Рец.№443	Плов с мясом	238,00	8,00	8,80	48,00	303,30	0,20	2,00	0,26	0,39	23,00	143,50	42,25	0,98
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№50	Салат из свеклы с растительным маслом	60,00	1,10	3,10	6,50	58,00	0,02	7,38	0,0015	0,07	27,31	31,70	16,24	1,03
Рец.№639	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	-	26,10	100,10	0,01	0,36	0,18	-	22,68	35,60	17,46	0,54
	Итого		16,60	18,90	103,40	647,70	0,43	15,34	1,04	2,86	131,56	350,60	121,49	6,10
	Итого за день		27,30	29,90	137,90	930,60	0,58	21,95	1,22	3,78	217,46	525,00	151,71	6,57
№ п/п	Наименование блюда День второй вторник	Масса порций, 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 302	Каша пшениная МОЛОЧНАЯ	200,00	6,80	9,10	23,60	204,80	0,11	0,59	0,04	0,15	156,47	175,80	38,38	0,86
Рец.№ 639	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	-	26,10	100,10	0,01	0,36	0,18	-	22,68	35,60	17,46	0,54
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0,03	-	-	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого		9,60	10,00	65,10	383,50	0,15	0,95	0,22	0,66	184,85	230,90	59,74	1,76
	<i>Обед</i>													
Рец.№132	Рассольник "Ленинградский"	250,00	3,30	4,30	22,00	133,20	0,13	12,75	1,00	1,50	27,50	92,80	34,25	1,25
Рец.№371	Треска припущенная	90,00	15,30	0,70	-	67,50	0,07	0,72	0,01	0,99	29,70	147,60	22,50	0,63
Рец.№520	Картофельное пюре	150,00	3,20	6,90	12,80	122,60	0,12	13,20	0,03	2,25	58,35	89,70	25,50	0,90
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром и лимоном	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого		24,60	12,90	60,20	455,00	0,42	28,11	1,04	5,54	130,83	403,40	109,62	4,64
	Итого за день		34,20	22,90	125,30	838,50	0,56	29,06	1,26	6,20	315,68	634,30	169,36	6,40
№ п/п	Наименование блюда День третий среда	Масса порций, 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 366	Запеканка творожная с повидлом фруктовым	75,00	9,60	7,10	21,10	188,30	0,04	3,51	0,06	0,34	85,74	122,00	13,86	0,56
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	-	14,00	60,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Яблоко	100,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого		10,40	7,70	49,80	318,80	0,11	19,95	0,07	0,64	111,65	141,00	33,19	3,97
	<i>Обед</i>													
Рец.№140	Суп с макаронными изделиями	220,00	11,30	8,30	7,80	149,30	0,05	3,25	1,25	0,50	15,50	31,00	9,25	0,50
Рец.№534	Капуста тушеная	180,00	1,20	2,00	5,30	46,60	0,05	108,00	5,40	0,18	86,40	55,80	28,80	1,08

Рец.№451	Котлета свиная	90,00	9,60	22,30	12,30	288,80	0,36	0,83	-	0,55	16,58	97,60	18,07	1,28
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого		24,90	33,60	50,80	616,40	0,57	113,52	6,65	2,03	133,76	257,70	83,49	4,72
	Итого за день		35,30	41,30	100,60	935,20	0,67	133,47	6,72	2,67	245,41	398,70	116,68	8,69
№ п/п	Наименование блюда День четвертый четверг	Масса порций, 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 302	Каша манная молочная с маслом сливочным	180,00	3,60	5,30	16,10	129,60	0,05	0,70	0,05	0,32	86,91	74,40	12,38	0,23
Рец.№ 639	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	-	26,10	100,10	0,01	0,36	0,18	-	22,68	35,60	17,46	0,54
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0,03	-	-	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Яблоко	100,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого		7,00	6,80	72,30	378,80	0,13	16,06	0,23	1,13	139,29	146,00	47,24	4,43
	<i>Обед</i>													
Рец.№137/112	Суп картофельный с фрикадельками	200,00	9,00	12,50	8,50	183,80	0,17	24,00	0,30	1,01	38,28	102,00	26,40	1,06
Рец.№451	Биточки куриные	90,00	18,10	8,40	7,20	176,40	0,05	-	-	1,08	-	144,00	27,00	1,26
Рец.№332	Макароны отварные	150,00	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	-	-	0,75	10,50	36,00	9,00	0,90
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№43	Салат из капусты	60,00	1,92	8,25	6,92	106,07	0,02	25,66	0,32	3,09	23,55	16,40	7,90	0,31
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	15,00	50,40	-	-	-	-	10,80	7,20	5,40	0,72
	Итого		37,22	30,75	80,42	741,37	0,38	49,66	0,62	6,73	96,50	376,40	97,24	6,01
	Итого за день		44,22	37,55	152,72	1 120,17	0,51	65,72	0,85	7,86	235,79	522,40	144,48	10,44
№ п/п	Наименование блюда День пятый	Масса порций,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

	пятница	7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 733	Оладьи с молоком сгущенным	150,00	11,00	13,20	52,20	365,10	0,10	0,60	0,09	3,50	205,00	199,80	28,99	1,00
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	15,00	50,40	-	-	-	-	10,80	7,20	5,40	0,72
	Йогурт питевой молочный	100,00	3,40	3,00	15,60	103,20	0,04	1,92	0,03	-	130,80	102,00	15,60	0,12
	Итого		14,60	16,20	82,80	518,70	0,14	2,52	0,12	3,50	346,60	309,00	49,99	1,84
	<i>Обед</i>													
Рец.№110	Борщ	250,00	4,00	6,00	6,00	88,00	0,14	6,96	0,13	0,93	31,60	52,00	19,26	0,73
Рец.№508	Гречка отварная	180,00	7,10	1,80	31,80	171,60	0,17	-	0,00	0,46	29,51	168,60	114,36	3,83
Рец.№439/600	Тефтели из печени с рисом	100,00	9,70	3,60	5,20	92,50	0,17	18,38	4,29	1,01	16,72	179,70	13,57	3,77
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№49	Салат из свежей моркови	60,00	0,70	4,40	4,00	57,90	0,03	2,75	1,0860	0,22	19,12	30,70	21,39	0,50
Рец.№685	Кисель плодово-ягодный	180,00	0,10	-	26,30	99,40	0,00	1,26	0,00	-	8,82	7,70	1,44	0,18
	Итого		24,20	16,80	86,10	587,10	0,60	29,35	5,50	3,41	119,14	509,50	191,56	10,76
	Итого за день		38,80	33,00	168,90	1 105,80	0,73	31,87	5,63	6,91	465,74	818,50	241,55	12,60
№ п/п	Наименование блюда День шестой понедельник 2 неделя	Масса порций, 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 340	Вареное яйцо с кукурузой консервированной	80,00	12,10	16,90	4,20	216,50	0,07	0,13	0,26	0,59	68,80	180,70	12,57	2,16
Рец.№ 639	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	-	26,10	100,10	0,01	0,36	0,18	-	22,68	35,60	17,46	0,54
	Печенье овсяное	36,00	0,40	-	35,10	143,40	-	-	-	-	11,00	5,30	2,64	0,62

	Батон	30,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0,03	-	-	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого		15,30	17,80	80,80	538,60	0,10	0,49	0,44	1,10	108,18	241,10	36,57	3,67
	<i>Обед</i>													
Рец.№139	Суп гороховый	200,00	5,50	7,50	12,50	135,70	0,15	7,00	0,75	2,00	56,50	86,30	30,00	2,25
Рец.№518	Плов с мясом	238,00	6,60	6,20	64,20	340,20	0,01	1,22	0,30	2,53	13,64	19,40	9,48	0,26
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№50	Салат из свеклы с растительным маслом	60,00	1,10	3,10	6,50	58,00	0,02	7,38	0,0015	0,07	27,31	31,70	16,24	1,03
Рец.№685	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	-	26,10	100,10	0,01	0,36	0,18	-	22,68	35,60	17,46	0,54
	Итого		16,30	17,80	122,10	711,70	0,27	15,96	1,23	5,40	133,50	243,80	94,72	5,84
	Итого за день		31,60	35,60	202,90	1 250,30	0,37	16,45	1,67	6,50	241,68	484,90	131,29	9,51
№ п/п	Наименование блюда День седьмой вторник 2 неделя	Масса порций, 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 302	Макароны с сыром	150,00	14,10	10,60	30,60	269,10	0,14	0,24	0,10	0,52	321,93	275,70	46,73	1,57
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	-	12,60	60,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого		14,30	10,60	43,20	329,10	0,16	1,68	0,10	0,53	323,84	278,20	52,56	1,67
	<i>Обед</i>													
Рец.№124	Щи с квашенной капустой	250,00	5,00	7,00	2,50	93,00	0,05	16,00	0,25	0,18	44,75	56,00	16,00	1,00
Рец.№371	Треска припущенная	90,00	15,30	0,70	-	67,50	0,07	0,72	0,01	0,99	29,70	147,60	22,50	0,63
Рец.№520	Картофельное пюре	150,00	3,20	6,90	12,80	122,60	0,12	13,20	0,03	2,25	58,35	89,70	25,50	0,90
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром и лимоном	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого		26,30	15,60	40,70	414,80	0,34	31,36	0,29	4,22	148,08	366,60	91,37	4,39

		Итого за день		40,60	26,20	83,90	743,90	0,50	33,04	0,39	4,74	471,92	644,80	143,93	6,06	
№ п/п	Наименование блюда День восьмой среда 2 неделя	Масса порций, 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<i>Завтрак</i>															
Рец.№ 366	Запеканка творожная с повидлом фруктовым	85,00	9,60	7,10	21,10	188,30	0,04	3,51	0,06	0,34	85,74	122,00	13,86	0,56		
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром и лимоном	200,00	0,20	-	14,00	60,00	0,02	1,60	-	0,01	2,12	2,80	6,48	0,12		
	Яблоко	125,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого		10,40	7,70	49,80	318,80	0,11	20,11	0,07	0,65	111,86	141,30	33,84	3,98		
	<i>Обед</i>															
Рец.№140	Суп с макаронными изделиями	250,00	11,30	8,30	7,80	149,30	0,05	3,25	1,25	0,50	15,50	31,00	9,25	0,50		
Рец.№436	Жаркое по-домашнему	250,00	13,30	23,30	33,50	399,30	0,60	19,08	0,04	3,37	77,30	217,80	70,60	4,82		
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76		
Рец.№685	Чай черный с сахаром	200,00	0,20	-	12,60	60,00	0,02	1,44	-	0,01	1,91	2,50	5,83	0,10		
	Вафли	40,00	2,60	7,60	37,90	226,20	0,14	-	0,0042	0,12	24,96	54,10	7,28	1,24		
	Итого		30,00	40,20	104,60	912,50	0,89	23,77	1,29	4,79	133,04	376,20	114,50	8,42		
	Итого за день		40,40	47,90	154,40	1 231,30	0,99	43,88	1,36	5,43	244,90	517,50	148,34	12,40		
№ п/п	Наименование блюда День девятый четверг 2 неделя	Масса порций, 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<i>Завтрак</i>															
Рец.№ 302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180,00	7,20	12,20	21,10	223,50	0,16	2,02	0,01	0,44	198,04	212,60	49,89	0,96		
Рец.№ 639	Компот из сухофруктов	180,00	0,50	-	26,10	100,10	0,01	0,36	0,18	-	22,68	35,60	17,46	0,54		
	Яблоко	110,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,008	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		

	Батон	30,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0,03	-	-	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Итого		10,60	13,70	77,30	472,70	0,24	17,38	0,20	1,25	250,42	284,20	84,75	5,16
	<i>Обед</i>													
Рец.№137/112	Суп картофельный с фрикадельками	218,00	7,20	4,80	14,20	125,60	0,11	8,72	0,87	0,87	22,45	103,10	28,56	1,53
Рец.№437	Гуляц из свинины	100,00	14,10	7,80	3,50	144,80	0,36	2,18	0,08	0,18	19,28	125,30	17,00	0,66
Рец.№332	Макароны отварные	150,00	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	-	-	0,75	10,50	36,00	9,00	0,90
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№43	Салат из свежей капусты	60,00	1,92	8,25	6,92	106,07	0,02	25,66	0,03	3,09	23,55	16,40	7,90	0,31
рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	15,00	50,40	-	-	-	-	10,80	7,20	5,40	0,72
	Итого		31,42	22,45	82,42	651,57	0,63	36,56	0,98	5,68	99,95	358,80	89,40	5,87
	Итого за день		42,02	36,15	159,72	1 124,27	0,87	53,94	1,18	6,93	350,37	643,00	174,15	11,03
№ п/п	Наименование блюда День десятый пятница 2 неделя	Масса порций, 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>													
Рец.№ 302	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150,00	6,00	8,40	35,50	242,40	0,07	1,88	0,06	0,31	179,69	171,30	33,43	0,47
Рец.№ 685	Чай черный с сахаром	200	0,2	-	15	56	-	-	-	-	10,80	7,20	5,40	0,72
	Батон	30,00	2,30	0,90	15,40	78,60	0,03	-	-	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Пряник	31,00	1,60	4,70	23,30	139,20	0,09	-	0,003	0,07	15,36	33,30	4,48	0,76
	Снежок	120,00	4,10	3,80	16,20	118,50	0,05	1,35	0,03	-	181,50	141,00	22,50	0,15
	Итого		14,20	17,80	105,40	634,70	0,24	3,23	0,10	0,90	393,05	372,30	69,71	2,46
	<i>Обед</i>													
Рец.№110	Борщ со сметаной	250,00	6,00	10,80	16,00	185,00	0,20	20,05	0,06	2,39	73,68	99,00	37,28	2,19
Рец.№508	Гречка отварная	180,00	8,50	2,20	38,20	205,92	0,21	-	1,40	0,55	35,41	202,30	137,23	4,59
Рец.№465	Тефтели из печени с	90,00	12,50	4,10	34,10	217,30	0,26	6,29	1,26	0,67	50,49	284,70	57,30	8,56

	рисом													
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,08		0,0001	0,79	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№49	Салат из свежей моркови	60,00	0,70	4,40	4,00	57,90	0,03	2,75	1,09	0,22	19,12	30,70	21,39	0,50
Рец.№647	Кисель плодово-ягодный	180,00	0,10	-	26,30	99,40	0,00	1,26	0,004	-	8,82	7,70	1,44	0,18
	Итого		30,40	22,50	131,40	843,22	0,78	30,35	3,81	4,62	200,89	695,20	276,18	17,77
	Итого за день		44,60	40,30	236,80	1 477,92	1,02	33,58	3,91	5,52	593,94	1 067,50	345,89	20,23

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.