

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ «Шайковская СОШ №1»
 С.В.Федосеева

Приказ № 55 от «22» августа 2024г

**Примерное 10-ти дневное (цикличное) меню и пищевая ценность для учащихся 1-4 классов
 МКОУ «Шайковская СОШ №1»
 на осенне-зимний период 2024-2025 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>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	250,00	8,40	9,20	50,40	319,00	0,21	2,10	0,27	0,41	24,15	150,68	44,36	1,03
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Печенье сахарное	30,00	2,10	3,00	20,40	129,00	0,00	0,02	-	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
	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.№71	Винегрет	100,00	1,70	10,30	8,20	130,10	0,07	6,00	0,9000	4,60	21,20	47,90	20,30	0,80
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 за день		20,10	29,90	137,70	911,50	0,52	24,08	1,96	8,65	151,30	411,98	142,66	8,76
№ 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>Обед</i>													
Рец.№132	Рассольник "Ленинградский"	250,00	3,30	4,30	22,00	133,20	0,1 3	12,75	1,00	1,5 0	27,50	92,80	34,25	1,25
Рец.№371	Треска припущенная	120,00	20,40	0,90	-	90,00	0,1 0	0,96	0,01	1,3 0	39,60	30,00	196,8 0	0,84
Рец.№520	Картофельное пюре	180,00	3,80	8,30	15,40	147,10	0,1 4	15,84	0,04	2,7 0	70,02	107,60	30,60	1,08
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,0 8		0,000 1	0,7 9	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром	180,00	0,20	-	12,60	54,00	0,0 2	1,44	-	0,0 1	1,91	2,50	5,83	0,10
	Итого за день		30,30	14,50	62,80	502,00	0,4 7	30,99	1,05	6,3 0	152,4 0	303,70	289,0 2	5,03
№ 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>Обед</i>													
Рец.№140	Суп с макаронными изделиями	250,00	11,30	8,30	7,80	149,30	0,0 5	7,00	0,50	0,5 0	29,00	20,25	115,5 0	1,50
Рец.№534	Капуста тушеная	180,00	1,20	2,00	5,30	46,60	0,0 5	108,0 0	5,40	0,1 8	86,40	55,80	28,80	1,08
Рец.№452	Котлета свиная	100,00	12,00	17,30	8,20	236,00	0,8 3	-	0,01	0,7 0	25,00	183,00	27,00	2,40
	Яйцо куриное варенное	60,00	7,50	604,0 0	0,70	93,00	0,0 4	-	0,09	1,0 0	30,00	103,20	6,00	0,71
	Нарезка из свежего огурца	103,00	0,70	0,10	3,20	15,50	0,0 3	2,88	0,01	0,0 3	16,48	24,70	13,39	0,29
	Хлеб	30,00	2,60	1,00	12,80	77,70	0,0 8		0,000 1	0,7 9	13,37	70,80	21,54	1,76
Рец.№685	Чай черный с сахаром и лимоном	200,00	0,20	-	14,00	60,00	0,0 1	8,00	0,00	0,0 4	80,40	4,40	2,40	0,16
	Итого за день		35,50	632,7 0	52,00	678,10	1,0 9	125,8 8	6,01	3,2 4	280,6 5	462,15	214,6 3	7,90
№ п/п	Наименование блюда День четвертый	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

	четверг	7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Обед</i>													
Рец.№138	Суп картофельный с рисом	250,00	9,80	3,80	8,00	103,80	0,06	3,38	0,03	0,11	36,90	81,30	24,15	1,49
Рец.№452	Биточки куриные	100,00	13,50	12,60	6,20	192,00	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
	Яблоко	120,00	0,50	0,50	11,80	56,40	0,04	12,00	0,01	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Печенье сахарное	35,00	2,50	3,50	23,80	150,50	0,00	0,03	-	1,23	10,15	31,50	7,00	0,74
	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.№693	Какао с молоком	200,00	5,80	5,80	34,40	205,60	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Итого за день		42,02	36,05	133,92	1 039,07	0,37	42,67	0,40	7,69	285,87	571,60	132,19	10,09
№ п/п	Наименование блюда День пятый пятница	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>Обед</i>													
Рец.№110	Борщ	250,00	9,50	7,30	10,80	144,30	1,00	12,25	1,00	0,25	46,50	122,30	32,25	2,50
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	Печень говяжья, тушенная в сметанном соусе	100,00	15,30	4,50	7,10	130,80	0,24	10,02	6,99	0,83	17,57	273,80	17,48	5,75

Рец.№358	Сырник творожный	50,00	9,00	3,30	10,00	105,00	0,04	0,15	0,01	0,50	66,00	99,00	15,00	0,30
	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	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 за день		44,40	22,30	89,10	741,30	1,59	26,61	9,08	3,06	193,98	767,70	227,85	14,73
№ 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>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.№518	Плов с мясом	250,00	8,40	9,20	50,40	319,00	0,21	2,10	0,27	0,41	24,15	150,68	44,36	1,03
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Печенье сахарное	30,00	2,10	3,00	20,40	129,00	0,00	0,02	-	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
	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.№71	Винегрет	100,00	1,70	10,30	8,20	130,10	0,07	6,00	0,9000	4,60	21,20	47,90	20,30	0,80
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 за день		20,10	29,90	137,70	911,50	0,52	24,08	1,96	8,65	151,30	411,98	142,66	8,76
№ 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>Обед</i>													
Рец.№124	Щи с квашенной капустой	250,00	3,30	4,30	22,00	133,20	0,05	16,00	0,25	0,18	44,75	56,00	16,00	1,00
Рец.№371	Треска припущенная	120,00	20,40	0,90	-	90,00	0,10	0,96	0,01	1,30	39,60	30,00	196,80	0,84
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 за день		29,70	13,10	60,20	477,50	0,37	31,60	0,29	4,53	157,98	249,00	265,67	4,60
№ 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>Обед</i>													
Рец.№140	Суп с макаронными изделиями	250,00	11,30	8,30	7,80	149,30	0,05	7,00	0,50	0,50	29,00	20,25	115,50	1,50
Рец.№436	Жаркое по-домашнему	250,00	13,80	12,50	26,00	271,30	0,96	30,65	0,54	1,31	41,50	227,00	60,03	2,57
	Нарезка из свежего огурца	75,00	0,50	0,10	2,30	11,30	0,02	0,10	0,04	0,02	12,00	18,00	9,75	0,21
	Пряник	46,00	2,60	2,30	35,10	166,50	0,04	-	-	1,10	5,06	23,00	4,14	0,37
	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.№693	Какао с молоком	200,00	5,80	5,80	34,40	205,60	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Итого за день		36,60	30,00	118,40	881,70	1,21	39,35	1,12	4,13	273,13	537,45	235,76	7,40
№ п/п	Наименование блюда День девятый четверг 2 неделя	Масса порций ,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

		7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Обед</i>													
Рец.№138	Суп картофельный с рисом	200,00	7,84	3,04	6,40	83,04	0,05	2,70	0,03	0,09	29,52	65,00	19,32	1,19
Рец.№437	Гуляш из свинины	100,00	17,70	11,70	4,70	196,00	0,09	3,66	0,03	0,94	41,71	206,70	44,85	2,55
Рец.№332	Макаронны отварные	150,00	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	-	-	0,75	10,50	36,00	9,00	0,90
	Яблоко	116,00	0,48	0,48	11,40	54,48	0,04	11,60	0,01	0,23	18,56	12,80	10,44	2,55
	Печенье сахарное	40,00	2,85	3,90	27,13	171,57	0,00	0,03	-	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
	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.№693	Какао с молоком	200,00	5,80	5,80	34,40	205,60	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Итого за день		44,59	34,77	133,75	1 041,46	0,40	45,25	0,13	7,69	321,01	622,10	145,85	11,10
№ 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>Обед</i>													
Рец.№110	Борщ со сметаной	250,00	9,50	7,30	10,80	144,30	1,00	12,25	1,00	0,25	46,50	122,30	32,25	2,50
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	Печень говяжья, тушенная в сметанном соусе	110,00	16,83	4,95	7,81	143,88	0,27	11,00	7,69	0,91	19,30	301,00	19,20	6,33
	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	0,0	2,75	1,09	0,2	19,12	30,70	21,39	0,50

							3			2				
	Йогурт питьевой	100,00	3,20	2,40	4,50	52,00	0,0 3	0,60	0,010	-	124,0 0	95,00	15,00	0,10
	Печенье сахарное	31,00	2,10	3,00	20,40	129,00	0,0 0	0,03	-	1,0 9	8,99	27,90	6,20	0,65
	Итого за день		42,03	24,85	92,11	776,38	1,5 9	26,63	9,79	3,7 2	260,7 9	816,30	229,9 4	15,6 6