Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная

школа № 2 п. Николаевка»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Макарова С.И.

Приказ № 47 от 28.08.2022г

***Примерное 10-дневное меню***

***для учащихся 1 – 4 классов***

***муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения***

***«Средняя общеобразовательная***

***школа № 2 п. Николаевка»***

***общеобразовательных учреждений***

***сезон осенне-зимний***

Наименование сборника рецептур:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных

изделий для питания школьников»

под редакцией Могильного М.Г. 2007г

https://gigabaza.ru/doc/19140.html

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ДЕНЬ 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |
| **94** | **Суп молочный с пшеном** | **200** | **5.8** | **5.48** | **18.57** | **146.8** | **0,11** | **0.91** | **30.6** | **0,1** | **161.9** | **29.62** | **155** | **0.54** |  |  |  |  |  |  |  |
| **951** | **Кофейный напиток** | **200** | **1,4** | **2** | **27** | **116** | **0,02** | **0,6** | **0,08** | **0** | **34** | **7** | **45** | **0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **41** | **Масло сливочное** | **10** | **0** | **8.2** | **0,1** | **75** | **0** | **0** | **59** | **0,1** | **1** | **0** | **2** | **0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **42** | **Сыр** | **20** | **4.64** | **5.9** | **0** | **72.8** | **0,001** | **0,14** | **52** | **0,1** | **176** | **7** | **100** | **0,20** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **6** | **2** | **14** | **82** | **0,04** | **0** | **0** | **0,2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **банан** |  **250** | **2.7** | **0.9** | **14.4** |  **199.5** |  | **0.3** |  | **0.6** | **0.24** |  |  | **0.12** |  |  |  |  |  |  |  |
| **95** | **Кондит.изд** | **30** | **2.3** | **2.9** | **22.3** |  **125**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **22.8** | **27.38** | **96.37** | **817.2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |
| **679** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **6,6** | **4,38** | **35,27** | **230.45** | **0,11** | **0** | **0,02** | **1,56** | **1.22** | **0.03** | **162** | **2.43** |  |  |  |  |  |  |
| **307** | **Котлета из птицы** |  **80** | **9,7** | **13,92** | **7,89** | **196** | **0,04** | **0.26** | **64** | **0,45** | **56** | **15.4** | **105.9** | **1.01** |  |  |  |  |  |  |
| **33** | **Салат из свеклы** | **60** | **0,86** | **3,65** | **5,02** | **56.34** | **0,01** | **5.7** | **0** | **0,55** | **21.09** | **12.54** | **24.58** | **0,8** |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **хлеб** | **30** | **3** | **1** | **14** | **82** | **0.04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **377** | **Чай с лимоном** | **200** | **4,51** | **1,14** | **7,71** |  **114.66** | **0** | **0** | **0** | **0** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **фрукт** | **200** | **0,8** | **0,2** | **8,6** | **92** | **0.1** | **3.67** | **0** |  | **112.55** | **99.08** |  | **18.42** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кондит.изделие**  | **30** | **1,77** | **1,41** | **22,5** | **109.8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **26.64** | **25.7** | **100.99** | **881.25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **694** | **Картофельное пюре** | **200** | **4,08** | **6,4** | **27,26** | **183** | **0,18** | **24.22** | **34** | **0,9** | **49.3** | **37** | **115.46** | **1.34** |  |  |  |  |  |
| **17** | **салат из соленых огурцов** | **60** | **0,52** | **3,07** | **1,57** | **35.88** | **0.01** | **3.33** | **0** |  | **13.97** | **8.06** | **16.94** | **0.37** |  |  |  |  |  |  |  |
| **943** | **Чай с лимоном** | **200** | **4,51** |  **1,14** |  **7,71** |  **114.66** | **0.01** | **3.67** | **0.01** | **0.01** | **112.55** | **99.08** | **185.54** | **18.42** |  |  |  |  |  |  |  |
| **591** | **Гуляш мясной** |  **75** | **19,72** | **17,89** | **4,76** | **168.2** | **0,17** | **1.28** | **0** | **0,45** | **24.36** | **26.01** | **194.69** | **2.32** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3** | **1** | **14** | **82** | **0,04** | **0** | **0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **яблоко** | **200** | **3,04** | **0,32** | **16,68** |  **94**  |  | **0.18** |  |  |  | **10** |  | **0.2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кондит. изделие** | **40** | **4,8** | **2,3** | **33,5** | **170** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **39.7** | **32.12** | **105.48** |  **847.74** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |
| **304** | **Плов из птицы** | **80\130** | **20,3** | **17** |  **35,69** | **377** | **0.06** | **1.01** | **48** | **0,71** | **45.1** | **47.5** | **199.3** | **2.19** |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Салат из свежих помидор с луком** | **60** | **0.59** | **3,69** | **2,24** | **44.52** | **0,03** | **10.06** | **0** | **0,04** | **11.21** | **9.76** | **20.77** | **0,44** |  |  |  |  |  |  |
| **377** | **Чай с лимоном** | **200** | **4,51** | **1,14** | **7,71** | **114.66** | **0.1** | **3.67** | **0.01** |  | **112.5** | **99.08** | **185.54** | **18.42** |  |  |  |  |  |  |
| 3  | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3** | **1** | **14** | **82** | **0,04** | **0** | **0** | **0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сок** | **200** | **0,2** | **0,2** | **22** | **92** | **0** | **0.18** | **0** |  |  | **10** |  | **0.2** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кондит. изделие** |  **40** | **2,4** | **2,3** | **33,5** |  **170** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  | **31** | **25.15** | **93.36** |  **880.18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ДЕНЬ 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |
| **421** | **Макаронные изделия отварные** |  **100** | **8,77** | **9,35** | **57,93** | **336.51** | **0,06** | **0** | **21** | **0,9** | **4.86** | **21.12** | **37.17** | **1.11** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **50** | **Икра кабачковая** | **60** | **1,2** | **5,4** | **5,1** | **73.2** | **0,02** | **4.2** | **0** | **1,73** |  **24.6** | **9** | **22.2** | **0.42** |  |  |  |  |  |  |  |
| **377** | **Чай с лимоном** | **200** | **4,51** | **1,14** | **7,71** | **114.66** | **0.1** | **3.67** | **0.01** | **0.01** | **112.5** | **99.08** | **185.54** | **18.42** |  |  |  |  |  |  |  |
| **307** | **Котлета из птицы** | **80** | **9,7** | **13,92** | **7,89** |  **196** | **0.04** | **0.26** | **64** | **0** |  **56** | **15.4** | **115.9** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3** | **1** | **14** | **82** | **0,04** | **0** | **0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сок** | **200** | **0,2** | **0,2** | **22** | **92** |  | **0.18** |  |  |  | **10** |  | **0.2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **27.4** | **30.83** | **92.85** | **894** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |
|  **17** | **Огурец соленый** | **60** | **0,46** | **3,07** | **1,57** | **35.88** | **0,01** | **3.33** | **0** | **0,06** | **13,8** | **8,4** | **16.94** | **0,37** |  |  |  |  |  |  |
|  **694** | **Картофельное пюре** | **200** | **4,08** | **6,4** | **27,26** | **183** | **0,18** | **24.22** | **34** | **0,9** | **49.3** | **37** | **115.46** | **1.34** |  |  |  |  |  |  |
| **229** | **Рыба тушеная в т\с с овощами** | **120** | **18,03** | **10,21** | **8,49** | **195** | **0.13** | **4.36** | **0.01** |  | **67.74** | **77.7** | **310** | **1.25** |  |  |  |  |  |  |
|  **3** | **хлеб** |  **30** | **3** |  **0** | **14** | **82** | **0,04** |  |  |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **377** | **Чай с лимоном** | **200** | **4,51** | **1,14** | **7,71** | **114.66** | **0,01** | **3.67** | **0.01** | **0,01** | **112.5** | **99.08** | **185.54** | **18.42** |  |  |  |  |  |  |
|   | **яблоко** | **200** | **0,8** | **0** | **22,6** | **86** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кондит.изд** | **30** | **0,05** | **0,03** | **57,1** | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **30.93** | **20.85** | **138.73** | **846.54** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |
| **679** | **Каша гречневая рассыпчатая** | **150** | **6,6** | **4,38** | **35,27** | **230.45** | **0,11** | **0** | **0,02** | **1,56** | **1.22** | **0.03** | **162** | **2.43** |  |  |  |  |  |  |  |
| **833** | **соус** | **50** | **0,77** | **2,24** | **6,09** | **47.34** | **0.01** | **1.6** | **0.01** | **0,1** | **7.05** | **5.34** | **13.1** | **0.2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **943** | **Чай С ЛИМОНОМ** | **200** | **4,51** | **1,14** |  **7,71** | **114.66** | **0.01** | **3.67** | **0.01** | **0.01** | **112.55** | **99.08** | **185.54** | **18.42** |  |  |  |  |  |  |  |
| **424** | **Тефтеля мясная** | **80** | **11,7** | **12,91** | **14,9** | **223** | **0,07** | **1.13** | **51** |  | **57.8** | **28.4** | **141.4** | **1.27** |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Хлеб пшеничный с** | **30** | **3** | **0** | **14** | **82** |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **41** | **Маслом сливочным** | **10** | **0** | **8,2** | **0,1** | **75** | **0** | **0** | **59** |  | **1** | **0** | **2** | **0** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **сок** | **200** | **0,2** | **0,2** | **22** |  **92** |  | **0.18** |  |  |  | **10** |  | **0.2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **26.22** | **29.39** | **102.04** | **864.45** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **день 8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |
| **309** | **Макароны отварные** | **100** | **8,77** | **9,35** | **57,93** | **336.51** | **0.16** | **0** | **0** | **5.31** | **1.55** | **13.7** | **73.37** | **1.55** |  |  |  |  |  |  |
| **833** | **соус** |  **25** | **0,38** | **1,12** | **3,04** | **23.67** | **0.02** | **1.6** | **0.01** |  | **7.05** | **5.34** | **13.15** | **0.21** |  |  |  |  |  |  |
| **536** | **сосиска** | **50** | **5.20** | **10** | **10,5** | **112** | **0.04** | **0** | **0** |  | **12** | **10** | **79** | **0.9** |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Салат из огурцов** | **60** | **0,46** | **3,65** | **1,43** | **40.38** | **0.02** | **5.7** | **0** |  | **13.11** | **7.98** | **24.01** | **0.34** |  |  |  |  |  |  |
| 3  | **хлеб** |  **30** | **6** | **1** | **14** | **82** |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | **Чай**  | **200** | **4,51** | **1,14** | **7,71** | **28** | **0.01** | **3.67** | **0.01** | **0.01** | **112.55** | **99.08** | **185.54** | **18.42** |  |  |  |  |  |  |
|  | **сок** | **200** | **0,2** | **0,2** | **22** | **92** |  | **0.18** |  |  |  | **10** |  | **0.2** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кондит.изд** | **40** | **0,84** | **0,016** | **0,059** | **106.7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **26.36** | **26.47** | **116.66** | **821.26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **День 9**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |
| **41** | **Масло сливочное** | **10** | **0** | **8,2** | **0,10** | **75** | **0** | **0** | **59** | **0,56** | **1** | **0** | **2** | **0** |  |  |  |  |  |  |
| **15** | **Салат из помидор и огурцов** | **60** | **0,53** | **3,69** | **2,24** | **44.52** | **0** | **10.06** | **0** | **0** | **11.21** | **9.76** | **20.77** | **0,44** |  |  |  |  |  |  |
| **307** | **Котлета из птицы** | **80** | **9,7** | **13,92** | **7,89** | **196** | **0,04** | **0.26** | **64** |  | **56** | **15.4** | **105.9** | **1.01** |  |  |  |  |  |  |
|  **694** | **Картофельное пюре** | **200** | **4,08** | **6,4** | **27,26** | **183** | **0,18** | **24.22** | **34** | **0,9** | **49.3** | **37** | **115.46** | **1.34** |  |  |  |  |  |  |
| **943** | **Чай с лимоном** | **200** | **4,51** | **1,14** | **7,71** | **114.66** | **0,01** | **3.67** | **0,01** | **112.55** | **99.08** |  | **185.54** | **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Хлеб пшеничный** | **30** | **3** | **1,14** | **14** | **82** |  |  |  | **0** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **фрукт** | **100** | **1,52** | **0,16** | **8,34** | **40,88** | **0,02** | **0** | **0** | **0,22** | **2** | **1,4** | **6,4** | **0,12** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кондит. изд** | **30** | **2,3** | **2,9** | **22,3** | **125.1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **25.64** | **37.55** | **89.84** | **861.16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **День 10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ (ккал)** | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Ca** | **Mg** | **Р** | **Fe** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **309** | **Макароны отварные** | **100** | **8,77** | **9,35** | **57.93** | **336.51** | **0.16** | **0** | **0** | **5.31** | **1.55** | **13.7** | **73.37** | **1.55** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **591** | **Гуляш мясной** |  **75** | **19.72** | **17.89** | **4,76** | **168.2** | **0,17** | **1.28** | **0** | **0,45** | **24.36** | **26.01** | **194.69** | **2.32** |  |  |  |  |  |  |
| **17** | **салат из соленых Огурцов** | **60** | **0,52** | **3,07** | **1,57** | **35.88** | **0.01** | **3.33** | **0** |  | **13.97** | **8.06** | **16.94** | **0.37** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3  | **хлеб** | **30** | **3** | **1,14** | **14** | **82** |  | **0.18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 943 | **Чай с сахаром** | **200** | **0,2** | **0** | **14** | **28** | **0.** |  |  |  | **6** |  |  | **0.4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок**  | **200** | **0,2** | **0,2** | **22** | **92** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кондит.изд**  | **30** | **0,05** | **0,03** | **17,1** | **150** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **33.2** | **32.64** | **125.07** | **867.69** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |