

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 2 п. Николаевка»
Макарова С.И.
Приказ № 50 от 07.11.2023г

***Примерное 10-дневное меню
для учащихся 1 – 4 классов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Николаевка»
сезон осенне-зимний***

*Наименование сборника рецептур:
«Сборник рецептур блюд и кулинарных
изделий для питания школьников»
под редакцией Могильного М.П. 2011г
<https://gigabaza.ru/doc/19140.html>*

ДЕНЬ 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	Fe
54 -20к -2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0.15	0.5	23.9	0.18	112	78	175	2.35
42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	0	176	7	100	0,20
54 -23гн -2020	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0,13	111	31	107	1,07
96	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15	78	0,048	0	0		6,9			0,54
368	Фрукт (яблоко или др)	100	0,35	0	9,91	42	0,01	11			14,4		11	19,29
		550	18.14	15.6	62.91	466.1								

ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	Fe
54 -11г -2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0.12	10.2	23.8	0.12	39	28	84	1.03
277	Гуляш мясной	100	10,14	11,4	3,63	173,25		0,55	0					
96	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15	78	0,048				6,9			0,54
54 -2з -2020	Овощи в нарезке(огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0,02	14	8,4	25	0,36
54 -3хн -2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,3	1,5	0,02	18	22	18	0,67
		540	16,59	17,9	59,43	480,45								

ДЕНЬ 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	Fe
333	Макаронные изделия с тертым сыром	150\18	10,3	15,3	32,9	318	0,06	0	21		4,86	21,12	37,17	1,11
50	Икра кабачковая или(горошек зеленый)	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0		24,6	9	22,2	0,42
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0		0	0	6			0,4
96	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15	78	0,048	0	0		6,9			0,54
368	Фрукт (яблоко или др)	100	0,35	0	9,91	42	0,01	11			14,4		11	19,29
		558	14.3	21.7	76.91	539.2								

ДЕНЬ 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,76	162,5	0	0	0,77	0,07	9,8	0,96	14,77	0,8
277	Гуляш мясной	100	10,14	11,4	3,63	173,25		0,55	0					
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0		0	0	6			0,4
96	Хлеб пшеничный	30	2,25	1	15	78	0,048				6,9			0,54
54 -2з -2020	Овощи в нарезке(огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0,02	14	8,4	25	0,36
833	Соус	50	0	1,12	3,03	23,67	0,01	0,8	0,05	0	3,5	2,67	6,5	0,1
368	Фрукт (яблоко или др)	100	0,35	0	9,91	42	0,01	11			14,4		11	19,29
		640	19.19	17.68	72.83	515,92								

ДЕНЬ 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	Fe
54 -6г -2020	Рис отварной	150\7	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,03	6,9	24	73	0,49
54 -14р -2020	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	44	189	1,05
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,048			0	6,9			0
833	Соус	50	0	1,12	3,03	23,67	0,01	0,8	0,05	0	3,5	2,67	6,5	0,1
54 -3з -2020	Овощи в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	79,8	0,02	8,4	12	16	0,54
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0		0	0	6			0,4
368	Фрукт (яблоко или др)	100	0,35	0	9,91	42	0,01	11			14,4		11	19,29
		692	19.5	10.32	80.24	464,87								