

СОГЛАСОВАНО:

«__» _____ 2023- 2024 год

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора

МАУ «Школьная столовая «Самородок»

_____ / А.Г. Бумажкин/

«__» _____ 2023-2024год

М .п.

Примерное 10 дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях муниципального района «Балейский район» (МКОУ «НОШ №3», МКОУ «СОШ №14», МКОУ «ООШ №4», МКОУ «Нижне-Кокуйская ООШ»)

(2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД)

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7- 11лет)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность , Ккал.	витамины				Минеральные в-ва				№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев оды, гр.		B1	C	A(мк г)	E	Ca	P	Mq	Fe	
Неделя 1														
1 день														
Пюре картофельное	150	3,5	7,4	28,3	159	0,16	25,9	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22	520
Гуляш из говядины	90	12	9,8	0,4	205	0,11	3,4	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	493
Подлив томатный	30	0,2	0,6	0,9	12	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
Чай с брусничкой и сахаром	200	0	0	20	70	0,02	0,7		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	686
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
ИТОГО:	600	18,2	18,2	60,4	503	0,365	30	107,1	2,2	124,24	382,65	92,52	4,42	
2 день														
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	4,3	42,5	216	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	312
Голень Куринная	90	8,2	12,3	1,4	143	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	413
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,40	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с/с	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
Салат витаминный	60	0,6	0,1	4	23	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	40

ИТОГО:	560	17,2	17,6	65,6	469	0,415	57,6	44	1,65	75,31	396,34	171,88	18,69	
3 день														
Каша пшенная	200	7,7	12,4	45	256	0,04			2	20	102	36	0,8	304
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63	0,07		160	0,6	55	192	12	2,5	337
Какао на молоке	200	0,3		10,5	43	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	54
Фрукт	100	3,5	1,4	3,2	43	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
Масло слив.	10	3,4	4,4	26,85	46	0,01	0,12	38	0,08	150	96	6,76	0,15	
ИТОГО:	590	15,6	17,4	66,6	419	0,19	0,72	160	2,11	113	355,08	87,48	4,72	
4 день														
Плов с гов.	200	5,4	6	37,18	194	0,04		13,99	0,25	5,73	82,16	27,15	0,55	511
Чай с брусничкой с/с	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
сыр	15	3,4	4,4	26,85	43	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
ИТОГО:	445	20,27	13,6	60,28	351	0,19	37,34	60,89	2,16	37,21	242,67	63,28	2,98	
5 день														
Макароны отварные	150	5,5	8,9	41,4	198	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	516
Котлета гов.	60	9,1	1	0,8	48	0,03				11	174	19	2,42	450
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,01		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
Напиток ассорти ягодное	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				

ИТОГО:	570	17,7	10,9	63,9	356	0,2	36	32	1,58	56,27	284,98	49,33	4,46	
Неделя 2 1 день														
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	3,09	38,3	166	0,04		14,0	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	312
Голень	60	9,1	1	0,8	48	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	335
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с облепихой и сахаром	200	0,05	0,01	5,1	37,9		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	686
Сыр	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
ИТОГО:	540	14,62	1,31	66,22	345,9	0,17	6,55	14	2,72	33,2	271,77	66,05	4,4	
2 день														
Жаркое с мясом	240	14,78	11,2	26,85	262	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9	436
Компот витамин	200	0,7	0	43,3	117	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	632
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
ИТОГО:	570	17,85	11,5	89,47	473	0,67	27,77	0	4,25	64,29	277,06	83,77	4,32	
3 день														
Каша дружба с маслом	200	7,98	10,19	37,3	280,4	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	316
Яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63	0,07		160	0,6	55	192	12	2,5	337
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Масло слив.	10	3,4	4,4		43	0,01	0,12,5	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
Компот витамин	200	0,05	0,01	5,1	37,9		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	686
Фрукт	100	3,5	1,4	3,2	43	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	590	15,63	15,2	53,5	438,3	0,22	3	188,4	1,27	178,56	236,36	30,32	4,18	

4 день														
Рис отварной	150	5,4	6	37,18	194	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	511
Гуляш из курицы	90	10,4	10,28	5,6	159,9	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67	388
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,01 5		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Чай с бусинкой и сахаром	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	20,28	648
ИТОГО:	500	18,9	17,28	64,48	436,9	5,28	38,61	55,2	3,64	78,39	262,07	69,81	22,4	,,,
5 день														
Макароны	150	5,85	3,86	61,4	273	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	516
Котлета гов.	60	9,9	12,3	1,4	153	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	413
Подлив томатный	30	0,2	0,6	0,76	11	0,02		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Чай с /с	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
Йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
ИТОГО:	570	18,52	16,98	88,05	517	0,22	57,6	32	1,98	71,27	241,98	46,33	15,04	