Согласовано _____ Утверждаю _____

Директор _____ Директор МАУ «Школьная столовая «Самородок»

_____ А.Г. Бумажкин

«___» _____ 2024 «___» _____ 2024

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»)

(2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД)

г. Балей 2024

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7-11лет)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	витамины				Минеральные в-ва				№ тех кар
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		B1-B2	C	A(мкг)	E	Ca	P	Mq	Fe	
Неделя 1														
1 день														
Пюре картофельное	150	3,1	6,4	31	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22	
Гуляш из говядины	90	12,77	13,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	
Салат из белокочанной капусты	60	0,6	2,05	3	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33	
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
творожок	100	2,1	3,1	4	58					135				
ИТОГО:	**630**	**22,97**	**21,05**	**79,19**	**574,07**	**0,43**	**89,55**	**87,1**	**3,25**	**168,92**	**394,56**	**110,32**	**4,75**	
2 день														
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,755	5,56	38,34	246,01	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	
Голень запеченная	90	15,7	12,1	0,1	165,94	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,0	16,1	0,02	11,0	79,8	0	9,1	14,8	12,0	0,47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с лимоном	200	0,1	0	15	63,6		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
фрукт	100	0,5	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,0	17	11	0,1	
ИТОГО:	**680**	**19,87**	**19,99**	**76,88**	**628,72**	**0,41**	**48,91**	**24,33**	**3,36**	**199,98**	**389,8**	**176,04**	**19,66**	

3 день													
Каша рисовая на молоке с маслом	200	8,7	13,5	36	332,1	0,04			2	20	102	36	0,8
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,01		65,3		1	2		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
Пирожное	50	0,8	0,6	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
ИТОГО:	**505**	**22,34**	**19,7**	**78,23**	**706,3**	**0,37**	**62,93**	**136,37**	**4,07**	**515,56**	**561,97**	**106,52**	**3,44**
4 день													
Рис отварной	150	3,11	1,09	42,36	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
Рыба запечённая	90	9,9	8,95	0,8	104	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1
Нарезка из огурцов	60	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
ИТОГО:	**580**	**20,4**	**20,71**	**80,62**	**688,4**	**0,53**	**66,45**	**33**	**8,6**	**163,1**	**162,4**	**261,62**	**8,14**
5 день													
Макароны отварные	150	5,85	3,86	32	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
Котлета	90	14,7	10,7	9,2	102,7	0,03				11	174	19	2,42
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1
Салат свекольник	60	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
кисель	200	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
ИТОГО:	**580**	**23,71**	**18,79**	**82,69**	**489,21**	**0,21**	**60,81**	**12,33**	**3,31**	**48,27**	**274,82**	**53,95**	**4,83**

Неделя 2
1 день

Жаркое с мясом	240	14,78	15,7	26,85	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9
Салат	60	0,6	1,38	4,7	21,03	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
творожок	100	2,1	2,5	9,39	58					135			
ИТОГО:	**430**	**20,85**	**19,88**	**83,66**	**610,66**	**0,69**	**87,86**	**0,33**	**5,27**	**189,59**	**276,22**	**79,69**	**6,69**

2 день

Рис отварной	150	3,11	1,09	42,36	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
Голень запеченная	90	15,7	12,1	0,1	165,94	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1
Нарезка из огурцов	60	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
ИТОГО:	**580**	**21,2**	**20,18**	**81,29**	**610,17**	**0,29**	**31,36**	**80,33**	**5,05**	**56,25**	**317,11**	**78,67**	**5,27**

3 день

Солянка с говядин.	200	12,81	11,5	21,99	272,68	0,13	42,66	12	2,12	110,46	160,46	38,56	2,98
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
яйцо	50	4,8	4	0,3	56,6	0,12	0,00	0,00	1,8	19,00	0,00	67	0,9
фрукты	100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3
ИТОГО:	**580**	**21,6**	**19,7**	**80,75**	**625,93**	**0,38**	**106,28**	**27,4**	**2,97**	**339,38**	**334,06**	**107,29**	**5,26**

4 день													
Каша дружба с маслом	200	7,98	10,19	42,41	280,48	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,01		65,3		1	2		
Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52
ИТОГО:	**665**	**19,3**	**17,09**	**80,48**	**561,53**	**0,22**	**61,16**	**72,02**	**0,95**	**368,01**	**391,05**	**92,76**	**2,89**
5 день													
Плов из мяса птицы	200	16,2	16,27	40,96	476,3	0,11	4,6	9,1	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,0	16,1	0,02	11,0	79,8	0	9,1	14,8	12,0	0,47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Компот из сухофруктов	200	0,7	0,15	15,37	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62
Пирожное	50	0,8	0,6	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
ИТОГО:	**540**	**21,23**	**18,64**	**80,06**	**659,49**	**0,425**	**65,69**	**53,53**	**7,11**	**145,19**	**277,33**	**83,27**	**3,62**