Согласовано: Утверждаю:

 Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Головчук

Начальнику территориального отдела

Управления Федеральной службы

По надзору в сфере защиты прав

Потребителей и благополучия человека

По Алтайскому краю в Завьяловском,

Баевском, Мамонтовском, Родинском,

Романовском и Ребрихинском районах

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Шабанова

Десятидневное меню в школьной столовой

для учащихся 1-4 классов

Октябрьская средняя школа

филиал МКОУ «Беловская СОШ» Ребрихинского района Алтайского края

2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  |  |  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |  |
| *4* | *Каша рисовая на молоке с маслом* | *200* | *235,60* | *5,82* | *7,50* | *64,50* | *0,06* | *0,64* | *0,03* | *0,47* | *146* | *51* | *31* | *0,46* |
| *1* | *Бутерброд с маслом сыром* | *70* | *129,1* | *2,03* | *8,6* | *0,44* | *0,05* | *0* | *0,05* | *0,05* | *52,2* |  | *8,9* | *0,65* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *1301* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *338* | *Фрукты* | *100* | *200* | *3* | *0* | *47,2* | *0,03* | *10* | *0* | *0* | *16* | *11,09* | *84* | *1,2* |
| *Итого :* | *620* | *729,9* | *22,82* | *20,59* | *161,34* | *0,33* | *39,39* | *1,17* | *0,86* | *237,31* | *114,97* | *151,5* | *4* |

**День**: понедельник
**Неделя**: первая
**Возрастная** **категория**: 1-4 классы

**День**: вторник

**Неделя**: первая

**Возрастная категория:**1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *332* | *Макароны отварные* | *200* | *209,90* | *7,14* | *1,74* | *25,6* | *0.07* | *0* | *0,04* | *1,32* | *12* | *189* | *27,47* | *1,41* |
| *268* | *Котлета* | *100* | *228,75* | *15,55* | *15,55* | *15,7* | *0,1* | *0,15* | *28,75* |  | *43,75* | *166,38* | *32,13* | *1,5* |
| *1301* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *639* | *Компот из сухофруктов витаминизированный* | *200* | *110* | *10* | *0,6* | *35,2* | *0,12* | *9,35* | *0,12* | *1,68* | *28,7* | *52,6* | *19,6* | *0,96* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *60* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *338* | *Фрукты* | *100* | *200* | *3* | *0* | *47,2* | *0,03* | *10* | *0* | *0* | *16* | *11,09* | *84* | *1,2* |
|  *Итого:* | *710* | *876,85* | *39,76* | *20,36* | *146,9* | *0,51* | *42,25* | *30* | *3,34* | *111,96* | *467,83* | *191,3* | *6,24* |

**День**: среда
**Неделя**: первая
**Возрастная категория:**1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *694* | *Картофельное пюре* | *110* | *192* | *3,36* | *7,36* | *28* | *0,1* | *16,95* | *0,04* |  | *45* | *63,23* | *33* | *1* |
| *290* | *Птица тушёная в соус* | *120* | *409* | *19,5* | *35,1* | *3,9* | *0,09* | *4,99* | *2,41* |  | *18,94* | *28,17* | *61,05* | *1.29* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *1301* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *338* | *Фрукты* | *100* | *200* | *3* | *0* | *47,2* | *0,03* | *10* | *0* | *0* | *16* | *11,09* | *84* | *1,2* |
|  *Итого:* | *660* | *734,2* | *30,33* | *28,79* | *124,8* | *0,41* | *60,69* | *3,54* | *0,34* | *103,05* | *155,37* | *205,65* | *5,18* |

**День**: четверг
**Неделя**: первая
**Возрастная категория:**1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *139* | *Суп гороховый* | *250* | *216,86* | *11,7* | *7,32* | *17,8* | *0,17* | *7,23* | *0,03* | *3,06* | *79,8* | *152,2* | *40,92* | *1,97* |
| *1301* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *693* | *Какао на молоке* | *200* | *177,56* | *4,62* | *4,02* | *43,8* | *0,05* | *2,06* | *0,01* | *0,17* | *158,7* | *126,2* | *15,2* | *0,67* |
| *3* | *сыр* | *35* | *129,85* | *23,4* | *30* | *0* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *338* | *Фрукты* | *100* | *200* | *3* | *0* | *47,2* | *0,03* | *10* | *0* | *0* | *16* | *11,09* | *84* | *1,2* |
|  *Итого:* | *635* | *831,47* | *45,79* | *42,41* | *132* | *0,44* | *42,04* | *1,13* | *3,57* | *266,01* | *338,25* | *161,22* | *5,19* |

**День**: пятница
**Неделя**: первая
**Возрастная категория:**1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *291* | *Плов с мясом курицы* | *250* | *471,25* | *25,38* | *21,25* | *44,61* | *0,08* | *1,26* | *60* |  | *56,38* | *249,13* | *59,38* | *2,74* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *1301* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *3* | *йогурт* | *100* | *85* | *2,6* | *1,2* | *15,6* | *0,03* | *0,56* | *0,06* |  | *214,3* | *126,35* | *7,15* | *0,33* |
|  | *Итого:* | *650* | *742,45* | *40,95* | *26,98* | *109,41* | *0,3* | *30,57* | *61,15* | *0,34* | *293,79* | *428,36* | *94,13* | *4,76* |

**День**: понедельник
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:**1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *4* | *Каша молочная пшенная* | *200* | *314,28* | *5,63* | *10,8* | *72,4* | *0,17* | *0,54* | *0,17* | *0,48* | *192,2* | *117* | *23,06* | *1,18* |
| *3* | *Бутерброд с повидлом* | *50* | *108* | *4,9* | *6,9* | *32* | *0,03* | *0,18* | *0,02* |  | *11,2* | *20,7* | *8,55* | *0,96* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *1301* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *338* | *Фрукты* | *100* | *200* | *3* | *0* | *47,2* | *0,03* | *10* | *0* | *0* | *16* | *11,09* | *84* | *1,2* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  *Итого:* | *600* | *787,48* | *25,5* | *21,3* | *198,5* | *0,42* | *39,47* | *1,28* | *0,82* | *242,51* | *201,67* | *143,21* | *5,03* |

**День**: вторник
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:**1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  |  |  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |  |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *436* | *Жаркое по-домашнему* | *250* | *326,2* | *9,78* | *17,1* | *19,88* | *0,11* | *7,17* | *0,22* | *0,8* | *17,5* | *278* | *35,2* | *2,19* |
| *692* | *Кофейный напиток* | *200* | *118,8* | *2,24* | *2,1* | *25,03* | *0,02* | *0,45* | *0,08* | *0,05* | *69,2* | *168* | *6* | *0,35* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *338* | *Фрукты* | *100* | *200* | *3* | *0* | *47,2* | *0,03* | *10* | *0* | *0* | *16* | *11,09* | *84* | *1,2* |
|  *Итого:* | *700* | *773,2* | *19,09* | *20,67* | *115,31* | *0,35* | *40,37* | *1,39* | *1,19* | *114,21* | *505,85* | *146,3* | *5,09* |

**День**: среда
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:**1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *679* | *Каша рассыпчатая перловая* | *180* | *220,35* | *4,82* | *8,71* | *30,66* |  |  |  |  | *16* |  | *65* | *2,2* |
| *290* | *Птица тушенная в соусе* | *120* | *409* | *19,5* | *35,1* | *3,9* |  |  |  |  | *31* |  | *32* | *3,1* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
| *1301* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
|  *Итого:* | *600* | *815,55* | *37,29* | *48,34* | *83,76* | *0,19* | *28,75* | *1,09* | *0,34* | *73,11* | *52,88* | *127,6* | *6,99* |

**День**: четверг
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:**1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход.г* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *142* | *Суп из рыбной консервы* | *250* | *223,8* | *8,6* | *11,36* | *19,6* | *0,1* | *9,1* | *0,09* | *2,4* | *51,3* | *195* | *26,8* | *1,34* |
| *685* | *Компот из сухофруктов* | *200* | *110* | *10* | *0,6* | *35,2* | *0,02* | *5,6* | *0,03* | *0* | *3,2* | *15,8* | *2* | *0* |
| *1301* | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *338* | *Фрукты* | *100* | *200* | *3* | *0* | *47,2* | *0,03* | *10* | *0* | *0* | *16* | *11,09* | *84* | *1,2* |
| *3* | *Бутерброд с маслом и сыром* | *60* | *164,9* | *7,8* | *8,9* | *18,5* | *0,05* | *0,03* | *0,12* | *0,3* | *207,3* | *67,8* | *10,2* | *1,05* |
|  *Итого:* | *660* | *805,9* | *32,47* | *21,79* | *141,4* | *0,39* | *47,48* | *1,33* | *3,04* | *289,31* | *338,45* | *144,1* | *4,94* |

**День**: пятница
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:**1-4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* |  |  | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *4* | *Каша гречневая рассыпчатая* | *200* | *245,1* | *4,41* | *6,96* | *46,32* | *0,24* | *1,87* | *0,04* | *0,82* | *22,5* | *198* | *16,6* | *1,02* |
| *268* | *котлета* | *100* | *228,5* | *15,55* | *15,55* | *15,7* | *0,1* | *0,15* | *28,75* |  | *43,73* | *166,3* | *32,13* | *1,5* |
| *685* | *Чай с сахаром* | *200* | *58* | *8,9* | *3,06* | *26* | *0* | *6* | *0* | *0* | *11,6* | *4,12* | *6,5* | *0,34* |
|  | *Хлеб пшеничный* | *50* | *107,2* | *3,07* | *1.07* | *20,9* | *0.13* | *0* | *0* | *0,34* | *0,01* | *35,1* | *14,1* | *1,05* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
| *338* | *Фрукты* | *100* | *200* | *3* | *0* | *47,2* | *0,03* | *10* | *0* | *0* | *16* | *11,09* | *84* | *1,2* |
|  *Итого:* | *700* | *859,8* | *35,93* | *27,04* | *158,42* | *0,46* | *40,62* | *1,13* | *1,16* | *78,61* | *261,97* | *150,2* | *5,51* |