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 5-11 классов.

Октябрьская средняя школа

 филиал МКОУ«Беловская СОШ» Ребрихинского района Алтайского края 2023 – 2024 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ рецеп-туры* | *Наименование блюда* | *Выход,гр.* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые вещества* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
| *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |  |
| *174* | *Каша на молоке с маслом* | *200* | *405* | *8* | *14,2* | *56* |  |  |  |  | *140* |  | *50* | *0,9* |
| *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* |
|  | *Итого* | *500* | *591,2* | *20,97* | *18,73* | *105,2* | *0,19* | *28,75* | *1,09* | *0,34* | *163,11* | *52,88* | *77,6* | *2,59* |  |

**День**: понедельник
**Неделя**: первая
**Возрастная** **категория**: 5-11 классы

**День**: вторник

**Неделя**: первая

**Возрастная категория:** 5 -11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход, гр.* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  |  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *132* | *Суп рассольник* | *250* | *156,8* | *15,3* | *28,9* | *14,87* | *0,1* | *7,82* | *0,02* | *0,12* | *29,7* | *161,4* | *25,9* | *1,32* |
|  | *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* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
|  *Итого:* | *550* | *395* | *29,37* | *30,97* | *73,27* | *0,41* | *39,92* | *1,23* | *2,14* | *69,91* | *262,76* | *66,6* | *3,63* |

**День**: среда
**Неделя**: первая
**Возрастная категория:** 5 -11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход, гр.* | *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* |
| *374* | *Рыба запеченная в сметанном соусе* | *100/50* | *156* | *11* | *16,9* | *0,4* | *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* |
|  | *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* |
|  *Итого:* | *560* | *534,2* | *27,33* | *28,79* | *77,6* | *0,38* | *50,69* | *3,54* | *0,34* | *87,05* | *144,28* | *88,98* | *3,98* |

**День**: четверг
**Неделя**: первая
**Возрастная категория:** 5 -11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход, гр.* | *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* |
|  | *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* |
| *959* | *Какао* | *200* | *149* | *3,46* | *3,51* | *26* |  |  |  |  | *12* |  | *0* | *0* |
| *71* | *Нарезка овощная* | *50* | *21* | *1* | *0,4* | *2,3* | *0,06* | *22,75* | *1,09* |  | *11,5* | *13,66* | *7* | *0,3* |
|  *Итого:* | *550* | *494,06* | *19,23* | *12,3* | *67* | *0,36* | *29,98* | *1,12* | *3,4* | *103,31* | *200,96* | *62,02* | *3,32* |

**День**: пятница
**Неделя**: первая
**Возрастная категория:** 5 -11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход, гр.* | *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* | *260* | *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* |
|  | *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:* | *560* | *657,45* | *38,35* | *25,78* | *93,81* | *0,27* | *30,01* | *61,09* | *0,34* | *79,49* | *302,01* | *86,98* | *4,43* |

**День**: понедельник
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:** 5 -11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход, гр.* | *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* | *8,8* | *72,4* | *0,17* | *0,54* | *0,17* | *0,48* | *192,2* | *117* | *23,06* | *1,18* |
| *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* |
|  *Итого:* | *500* | *500,48* | *18,6* | *13,33* | *121,6* | *0,36* | *29,29* | *1,26* | *0,82* | *215,31* | *169,88* | *50,66* | *2,87* |

**День**: вторник
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:** 5 -11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход, гр.* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  |  |  | *Б* | *Ж* | *У* | *В 1* | *С* | *А* | *Е* | *Са* | *P* | *Mg* | *Fe* |  |
| *170* | *Щи с капустой* | *250* | *148,35* | *1,95* | *6,85* | *12,15* |  |  |  |  | *51* |  | *27* | *1* |
| *10018* | *Кофейный напиток* | *200* | *149* | *3,46* | *3,51* | *26* |  |  |  |  | *12* |  | *0* | *0* |
|  | *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:* | *550* | *425,55* | *8,48* | *11,83* | *61,35* | *0,19* | *22,75* | *1,09* | *0,34* | *74,51* | *48,76* | *41,1* | *2,35* |

**День**: среда
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:** 5 -11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход, гр.* | *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* | *150* | *220,35* | *4,82* | *8,71* | *30,66* |  |  |  |  | *16* |  | *65* | *2,2* |
| *290* | *Птица тушенная в соусе* | *100/50* | *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* |
|  | *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* |  |
|  *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:** 5 -11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход, гр.* | *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* |
| *648* | *Кисель* | *200* | *49,6* | *0* | *0* | *15,3* | *0,02* | *5,6* | *0,03* | *0* | *3,2* | *15,8* | *2* | *0* |
|  | *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:* | *550* | *401,6* | *12,67* | *12,83* | *58,1* | *0,31* | *37,45* | *1,21* | *2,74* | *66,01* | *259,56* | *49,9* | *2,69* |

**День**: пятница
**Неделя**: вторая
**Возрастная категория:** 5 -11 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* Рецеп-туры | *Наименование блюда* | *Выход, гр.* | *Энергетическая ценность,Ккал* | *Пищевые в-ва* | *Витамины* | *Минеральные вещества* |  |
|  |  | *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* |
| *591* | *Гуляш* | *100/50* | *116* | *13,6* | *5,4* | *3,3* |  |  |  |  | *17* |  | *22* | *1,6* |
| *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* |
|  *Итого:* | *650* | *547,2* | *30,98* | *16,89* | *98,82* | *0,43* | *30,62* | *1,13* | *1,16* | *62,61* | *250,88* | *66,2* | *4,31* |