

Утверждаю:



Директор

М.В. Головчук

Десятидневное меню в школьной столовой
для учащихся 1-4 классов
Октябрьская средняя школа
филиал МКОУ «Беловская СОШ» Ребрихинского района Алтайского края

2024-2025 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Выход .г	Энерге- тическ ая ценнос ть, Кка л	Пищевые в-ва			Витамины				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4	Каша рисовая на молоке с маслом	250	236	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	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	3,07	1,2	20,9	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
338	Фрукты	150	200	3	0	47,2	0,03	10	0	0	16	11,09	84	1,2
Итого :		720	730	22,82	20,36	161,3 4	0,33	39,39	1,17	0,86	237,31	114,97	151,5	4

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	Р	Мg	Fe
332	Макароны отварные	200	225	7,36	6,0	35,33	0,07	0	0,04	1,32	12	189	27,47	1,41
268	Котлета	100	230	15,55	17,4	15,7	0,1	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,5
1301	Хлеб пшеничный	50	107	3,07	1,2	20,9	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	114	10	0,6	35,2	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96
71	Нарезка овощная	70	21	1	0,4	2,3	0,06	22,75	1,09		11,5	13,66	7	0,3
338	Фрукты	150	200	3	0	47,2	0,03	10	0	0	16	11,09	84	1,2
Итого:		770	897	39,98	25.6 2	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	Ca	P	Mg	Fe
71	Нарезка овощная	70	21	1	0,4	2,3	0,06	22,75	1,09		11,5	13,66	7	0,3
694	Плов с мясом курицы	250	410.	37,2	45,33	41,05	0,1	16,95	0,04		45	63,23	33	1
685	Сок	200	36	2	0,2	5,8	0,02	4	0	0.2	14	14	8	2,8
1301	Хлеб пшеничный	50	107	3,07	1.2	20,9	0.13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
338	Фрукты	150	200	3	0	47.2								
Итого:		720	774	44.4	47.1 2	17	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	Р	Мg	Fe
139	Суп гороховый	250	217	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	3,07	1,2	20,9	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
693	Какао на молоке	200	178	4,62	4,02	43,8	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	126,2	15,2	0,67
3	бутерброд с маслом и сыром	70	348	11,8	24,1	20,4	0,06	22,75	1,09		11,5	13,66	7	0,3
338	Фрукты	150	200	3	0	47,2	0,03	10	0	0	16	11,09	84	1,2
Итого:		720	1050	34.1 9	36.6 4	150.1	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	Р	Mg	Fe
694	Картофельное пюре	200	183	25,38	21,25	44,61	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
245	Рыба	140	205	14,52	13,47	5,61								
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	3,07	1,2	20,9	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
71	Нарезка овощная	70	21	1	0,4	2,3	0,06	22,75	1,09		11,5	13,66	7	0,3
3	йогурт	100	130	2,6	7,5	15,6	0,03	0,56	0,06		214,3	126,35	7,15	0,33
Итого:		760	704	55.4 7	46.8 8	115.0 2	0,3	30,57	61,1 5	0,34	293,7 9	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	Р	Mg	Fe
4	Каша молочная пшеница	250	315	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	60	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	3,07	1,07	20,9	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
338	Фрукты	150	200	3	0	47,2	0,03	10	0	0	16	11,09	84	1,2
Итого:		710	788	25,5	21,83	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	Энергетическа я ценность,Ккал	Пищевые в-ва			Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
71	Нарезка овощная	70	21	1	0,4	2,3	0,06	22,75	1,09		11,5	13,66	7	0,3	
436	гречка	150	263	8,73	17,1	46,32	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	278	35,2	2,19	
290	Мясо курицы	180	214	30,7 6	23,4 4	21,26									
692	Кофейный напиток	200	118	2,24	2,1	25,03	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35	
1301	Хлеб пшеничный	50	107	3,07	1.2	20,9	0.13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05	
338	Фрукты	150	200	3	0	47,2	0,03	10	0	0	16	11,09	84	1,2	
Итого:		810	923	47.8	44.2 4	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	Ca	P	Mg	Fe
679	Каша рассыпчатая с булгура	180	149	6,2	4,3	28,2					16		65	2,2
290	Птица тушенная в соусе	170	228	21,71	35,1	15,02					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	3,07	1,07	20,9	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
71	Нарезка овощная	70	21	1	0,4	2,3	0,06	22,75	1,09		11,5	13,66	7	0,3
	фрукты	150	200	3	0	47,2								
	Итого:	820	763	43,88	43,93	139,6 2	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	Р	Мg	Fe
142	Жаркое по домашнему	250	313	12.7 5	18.5	23.5	0,1	9,1	0,09	2,4	51,3	195	26,8	1,34
685	Компот из сухофруктов	200	114	0.56	0	27,56	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
1301	Хлеб пшеничный	50	107	3,07	1.2	20,9	0.13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
338	Фрукты	150	200	3	0	47,2	0,03	10	0	0	16	11,09	84	1,2
3	Бутерброд с маслом и сыром	70	348	11.8	24.1	20.4	0,05	0,03	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	1,05
Итого:		720	1082	31.1 8	43.8	139.5 6	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	Р	Мg	Fe
4	картофельное пюре	200	183	25.3 8	21,2 5	44,61	0,24	1,87	0,04	0,82	22,5	198	16,6	1,02
268	котлета рыбная	140	173	17,99	6.08	11.51	0,1	0,15	28,75		43,73	166,3	32,13	1,5
685	кисель	200	117	1.36	0	29.02	0	6	0	0	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб пшеничный	50	107	3,07	1.2	20,9	0.13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
71	Нарезка овощная	70	21	1	0,4	2,3	0,06	22,75	1,09		11,5	13,66	7	0,3
338	Фрукты	150	200	3	0	47,2	0,03	10	0	0	16	11,09	84	1,2
	Итого:	810	801	51.8	28.9 3	158,4 2	0,46	40,62	1,13	1,16	78,61	261,97	150,2	5,51