Утверждаю
Директор МОУ
«СОШ с. Октябрьский Городок
имени Героя Советского
Союза И.А. Евтеева»
_____/И.Е.Котова/

Приказ №198-о от «31»08.2023 г

Примерное десятидневное меню для питания учащихся 1-4 классов обособленного структурного подразделения филиала муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Октябрьский Городок имени Героя Советского Союза И.А. Евтеева» в с. Карамышка
(составлено на основе Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина.
– Изд.е 3 – е доп. и испр. – Пермь. 2018. – 405с.)
в 2023-2024 учебном году

Неделя первая

День 1

№ рец	Выход блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
23	60	Салат из свежей моркови	1,2	6,1	11,2	104	24,4	34	25,18	0,64	0	0,03	0	3,1
95	200	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
256	150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
366	80	Птица отварная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
487	200	Кисель из плодово – ягодного концентрата	1	0	18	194	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,075	0	0
	Итог		**37,46**	**26,27**	**225,3**	**948,5**	**163,88**	**135,75**	**457,31**	**6,6**	**43**	**0,335**	**1,9**	**82,425**

День 2

№ рец	Выход блюда	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														

30	60	Салат из свеклы и зеленным горошком, т/о	1	2,51	4,49	55,2	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
115	200	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
153	150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
308	80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
495	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,075	0	0
	Итог		**22,88**	**19,95**	**118,74**	**700,06**	**142,66**	**118,59**	**203,48**	**4,73**	**0,05**	**0,295**	**0,96**	**43,8**
День 3														
№ рец	**Выход блюда**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
Обед														
23	60	Салат из припущенной моркови	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
124	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
176	150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	80	Котлета мясная	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6
496	200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

	Итог		**22,67**	**23,47**	**80,19**	**765,76**	**112,06**	**112,49**	**449,84**	**9,1**	**4,96**	**0,394**	**5,32**	**191,32**
День 4														
№ рец	**Выход блюда**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
Обед														
43	60	Салат из свежей капусты	1,25	5,48	8,7	61,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
100	200	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
375	150	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
495	200	Компот из сухофруктов	0.6	0	16,5	128	7	8	20	0.15	0.04	0,01	0,06	6,8
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,075	0	0
	Итог		**25,15**	**33,18**	**125,95**	**775,88**	**121,05**	**75,41**	**187,6**	**4,1**	**0,04**	**0,285**	**2,06**	**36,09**
День 5														
№ рец	**Выход блюда**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
Обед														
23	60	Салат из свежей моркови	1,2	6,1	11,2	104	24,4	34	25,18	0,64	0	0,03	0	3,1
103	200	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77

202	150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
299	80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
486	200	Кисель из плодово - ягодного концентрата	1	0	18	194	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,075	0	0
	Итог		**28,82**	**26,64**	**120,57**	**932,08**	**147,49**	**149,81**	**532,56**	**9,09**	**0,01**	**0,345**	**0,53**	**90,42**

Неделя вторая

День 1

№ рец	**Выход блюда**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
Обед														
50	60	Салат из отварной свеклы	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
114	200	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
328	150	Макароны отварные с мясом	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
495	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,075	0	0

	Итог		**39,27**	**18,83**	**98,63**	**788,83**	**128,43**	**146,11**	**200,18**	**7,96**	**0,27**	**0,135**	**0,46**	**33,21**
День 2														
№ рец	**Выход блюда**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
Обед														
23	60	Салат из припущенной моркови	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
118	200	Суп вермишелевый на курином бульоне	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
327	80	Гуляш	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
207	150	Каша рисовая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
495	200	Кисель из плодово-ягодного концентрата	0,6	0	16,5	194	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,075	0	0
	Итог		**28,52**	**21,92**	**94,52**	**834,62**	**115,09**	**103,09**	**237,39**	**5,25**	**0,04**	**0,205**	**0,46**	**20,08**
День 3														
№ рец	**Выход блюда**	**Наименование блюд**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энергетическая ценность**	**Минеральные вещества**				**Витамины**			
							Ca	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**B**	**PP**	**C**
Обед														
43	60	Салат из свежей капусты	1,25	5,48	8,7	61,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
113	200/50	Суп картофельный рисовый	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81

333	150	Картофельное пюре	2,96	5,15	21,96	145,96	0,5	11,25	138,3	1,3	35,2	0	0	1,35
	80	Гуляш из мяса кур	12	11	5	177	17	17	5	1	31,6	17	23	4,5
496	200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43.5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,075	0	0
	Итог		**30,47**	**25,23**	**101,74**	**808,79**	**115,23**	**104,26**	**377,91**	**6,48**	**60,23**	**0,09**	**0,44**	**183,55**
День 4														
Обед														
50	60	Салат из свежей моркови	1,2	6,1	11,2	104	24,4	34	49,5	0,64	0	0,05	0	3,1
93	200	Борщ с капустой на курином бульоне.	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
256	150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
327	80	Гуляш из мяса кур	12	11	5	177	17	17	18	1	0	0	0	4,5
495	200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итог		**23,21**	**22,09**	**201,95**	**731,5**	**104,88**	**122,75**	**337,23**	**4,28**	**0,04**	**0,22**	**1,77**	**24,705**
День 5														
№		**Наименование блюд**	**Белки**				**Минеральные вещества**				**Витамины**			

рец	Выход блюда			Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
Обед														
	60	Салат из отварной свеклы	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
118	200	Суп вермишелевый на курином бульоне	9,27	8,64	14,6	173,96	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
202	150/5	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
299	80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
496	200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	50	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	40	Хлеб ржаной	2,6	0,6	22,15	107	14,5	11	45,5	0,85	0	0,075	0	0
	Итог		**35,34**	**24,59**	**119,08**	**855,26**	**121,53**	**111,91**	**506,56**	**8,39**	**0,03**	**0,325**	**0,445**	**175,05**