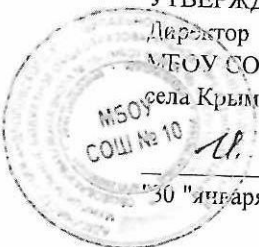


УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ СОШ №10  
села Крымгиреевское  
  
*И.В. Троянова* И.В.Троянова  
"30" января 2024года

**Примерное 10 - дневное меню**  
для организации горячего питания обучающихся 1-4классов  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Средняя общеобразовательная школа №10"  
село Крымгиреевское в 2024учебном году

Период: зимний -весенний

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	220	12,20	12,42	57,02	388,00	0,31	0,00	0,04	18,92	21,62	264,18	175,35	5,89
14	Сыр полутвердый порциями	15	3,90	3,98	0,00	51,00	0,00	0,42	0,03	0,05	157,50	81,00	0,00	0,00
393	Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56,00	0,00	1,06	0,00	0,01	2,50	1,17	0,74	0,06
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
79	Масло сливочное 72,5%	10	0,8	82,5	1,3	661,00	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
82	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,1	19	83	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
581	кондитерское изделие	50	7,54	2,9	51,4	262,2	0,11	0	0	0	19	65	13	1,2
<b>итого за прием пищи</b>		<b>640,00</b>	<b>29,42</b>	<b>102,27</b>	<b>164,67</b>	<b>1606,20</b>	<b>0,51</b>	<b>11,48</b>	<b>40,07</b>	<b>19,98</b>	<b>45601,62</b>	<b>471,60</b>	<b>237,39</b>	<b>8,27</b>

Период: зимний -весенний														
2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК с 1 по 4 класс														
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Рагу из птицы	250	23,74	22,29	22,29	385,00	0,17	10,88	0,05	2,05	44,48	254,40	51,23	2,97
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,08	0,12	10,8	49	0,04	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,70	150,80	0,04	1,08	0,28	0,00	183,93	185,42	31,78	0,70
574	Хлеб ржаной	20	0,24	0,04	1,24	6,00	0,01	0,00	0,00	0,04	1,23	5,50	1,64	0,14
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,05	9,00	29,25	6,30	0,50
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>615,00</b>	<b>60933,74</b>	<b>26,01</b>	<b>45586,37</b>	<b>695,80</b>	<b>0,31</b>	<b>23,96</b>	<b>0,33</b>	<b>3,46</b>	<b>272,24</b>	<b>505,77</b>	<b>100,55</b>	<b>5,15</b>

Период: зимний -весенний

**3 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК с 1 по 4 класс**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые волокна			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
213	Каша вязкая молочная гречневая с маслом с сахаром	220/10	8,62	11,13	32,62	265,00	0,19	0,52	0,04	13,50	117,28	210,19	99,29	2,99
14	Сыр полутвердый порциями	15	3,90	3,98	0,00	51,00	0,00	0,42	0,03	0,05	157,50	81,00	0,00	0,00
393	Чай с сахаром с лимоном	200/7	0,06	0,01	13,81	56,00	0,00	1,06	0,00	0,01	2,50	1,17	0,74	0,06
114	Хлеб пшеничный 1 с	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
79	Масло сливочное 82,5%	10	0,8	82,5	1,3	661	0	0	40	0,1	2	3	0	0,02
581	кондитерское изделие	50	7,54	2,9	51,4	262	1,11	0	0	0	19	65	13	1,2
82	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,1	19	83	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
<b>итого за прием пищи</b>		<b>657,00</b>	<b>25,84</b>	<b>100,98</b>	<b>140,27</b>	<b>1483,00</b>	<b>1,39</b>	<b>12,00</b>	<b>40,07</b>	<b>14,56</b>	<b>315,28</b>	<b>417,61</b>	<b>161,33</b>	<b>5,37</b>

Период: зимний -весенний

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 1 по 4 класс

Витамины

Минеральные вещества

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса пор	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
312	Филе куриное в сметанном соусе	100	20,00	17,00	1,05	242,00	0,04	0,10	10,26	2,02	19,80	121,10	19,36	1,04
310	Картофель отварной с маслом сливочным	104	3,81	5,51	29,73	184,00	0,17	16,00	0,02	9,37	21,95	102,50	40,24	1,60
157	Горошек зеленый консервированный с маслом	55	2,95	3,61	5,96	68,00	0,08	4,00	0,01	6,75	18,39	55,07	18,29	0,61
393	Чай с сахаром с лимоном	207	0,06	0,01	13,81	56,00	0,00	1,06	0,00	0,01	2,50	1,17	0,74	0,06
574	Хлеб ржаной	20	0,24	0,04	1,24	6,00	0,01	0,00	0,00	0,04	1,23	5,50	1,64	0,14
114	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105	0,05	0	0	0,5	9	29,25	6,3	0,5
470	Кисломолочный напиток (йогурт)	125	6,25	1,88	10,63	84	0,04	0,75	0,01	0	155	118,75	18,75	0,13
Итого за прием пищи		<b>656,00</b>	<b>36,73</b>	<b>28,41</b>	<b>84,56</b>	<b>745,00</b>	<b>0,39</b>	<b>21,91</b>	<b>10,30</b>	<b>18,69</b>	<b>227,87</b>	<b>433,34</b>	<b>105,32</b>	<b>4,08</b>



Период: зимний -весенний

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводи		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
267	Яйцо вареное	40	4,78	4,05	0,25	57,00	0,02	0,00	0,060	0,24	19,36	66,82	4,18	0,87
150	Икра кабачковая(промышленного произ-ва)	100	0,80	0,10	2,60	15,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,80	72,50	1,30	661,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
393	Какао	200	0,06	0,01	13,81	56,00	0,00	1,06	0,00	0,01	2,50	1,17	0,74	0,06
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
294	Сырок творожный	1 шт	6,8	9	30	228	0,05	0,4	120	0,4	119	172	20	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>395,00</b>	<b>16,66</b>	<b>86,02</b>	<b>70,10</b>	<b>1122,00</b>	<b>0,15</b>	<b>11,46</b>	<b>160,06</b>	<b>1,35</b>	<b>175,26</b>	<b>314,24</b>	<b>45,22</b>	<b>2,65</b>

Период: зимний -весенний

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	масса порции	Пищевые волокна			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
311	Плов из филе птицы	250	29,73	12,99	38,57	390,00	0,10	0,72	0,00	5,57	24,01	257,45	56,22	2,08
501	Кофе смолоком	200	2,94	3,12	13,69	95,00	0,03	0,52	0,01	0,00	105,78	78,30	12,18	0,08
574	Хлеб ржаной	20	0,24	0,04	1,24	6,00	0,01	0,00	0,00	0,04	1,23	5,50	1,64	0,14
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
470	Кисломолочный напиток (йогурт)	125	6,25	1,80	10,63	84	0,04	0,75	0,01	0	155	118,75	18,75	0,13
149	Соленый огурец	50												
82	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,1	19	83	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>740,00</b>	<b>44,08</b>	<b>18,41</b>	<b>105,27</b>	<b>763,00</b>	<b>0,27</b>	<b>11,99</b>	<b>0,02</b>	<b>6,51</b>	<b>303,02</b>	<b>517,25</b>	<b>137,09</b>	<b>3,53</b>



Период: зимний -весенний

**8 ДЕНЬ**

**ЗАВТРАК с 1 по 4 класс**

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые волокна			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	250	13,95	11,18	48,42	350,00	0,10	0,30	0,05	9,42	264,73	183,04	11,07	1,12
430	чай с сахаром	200	0,19	0,05	13,66	56,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,72	7,42	3,96	0,78
79	Масло сливочное 82,5% (порциями)	10	0,8	82,5	1,3	661	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
581	кондитерское изделие	50	7,54	2,90	51,40	262	0,11	0	0	0	19	65	13	1,20
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,08	0,12	10,8	49	0,04	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84
<b>итого за прием пищи</b>		<b>655,00</b>	<b>26,98</b>	<b>97,11</b>	<b>147,72</b>	<b>1483,00</b>	<b>0,30</b>	<b>12,34</b>	<b>40,05</b>	<b>11,34</b>	<b>333,45</b>	<b>318,91</b>	<b>43,93</b>	<b>4,46</b>

Период: зимний -весенний

9 день

ЗАВТРАК с 1 по 4 класс

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	пищевые волокна			ккал	ВИТАМИНЫ				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
367	Филе куриное тушеное	100	14,80	20,36	3,42	256,00	0,04	0,97	0,07	12,35	24,78	133,56	16,67	1,38
323	каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	291,00	0,24	0,00	27,69	0,73	19,21	242,83	161,48	5,43
393	Сок фруктовый	200	0,06	0,01	13,81	56,00	0,00	1,06	0,00	0,01	2,50	1,17	0,74	0,06
574	Хлеб ржаной	20	0,24	0,04	1,24	6,00	0,01	0,00	0,00	0,04	1,23	5,50	1,64	0,14
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
82	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,1	19	83	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
<b>итого за прием пищи</b>		<b>645,00</b>	<b>30,23</b>	<b>28,50</b>	<b>104,85</b>	<b>797,00</b>	<b>0,38</b>	<b>12,03</b>	<b>27,76</b>	<b>14,03</b>	<b>64,72</b>	<b>440,31</b>	<b>228,83</b>	<b>8,11</b>

Период: зимний -весенний

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК с 1 по 4 класс

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	пищевые волокна			Энергет	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеб		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
220	Каша овсянная вязкая	220	43,10	43,90	165,70	1231,00	0,24	6,00	196,00	4,50	743,00	1296,00	354,00	10,25
14	Сыр полутвердый порциями	15	3,90	3,98	0,00	51,00	0,00	0,42	0,03	0,05	157,50	81,00	0,00	0,00
393	Чай с сахаром с лимоном	207	0,06	0,01	13,81	56,00	0,00	1,06	0,00	0,01	2,50	1,17	0,74	0,06
14	масло сливочное 72.5% (порциями)	10	0,08	82,5	1,3	661	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
114	Хлеб пшеничный 1с.	45	3,42	0,36	22,14	105,00	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	29,25	6,30	0,50
470	Кисло молочный напиток (йогурт)	125	6,25	1,88	10,63	84	0,04	0,75	0,01	0	155	118,75	18,75	0,13
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,08	0,12	10,8	49	0,04	12	0	1,32	33,6	31,2	9,6	0,84
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>722,00</b>	<b>57,89</b>	<b>132,75</b>	<b>224,38</b>	<b>2237,00</b>	<b>0,37</b>	<b>20,23</b>	<b>236,04</b>	<b>6,48</b>	<b>1103,00</b>	<b>1560,37</b>	<b>389,39</b>	<b>11,80</b>

Сезон: зимний - весенний

№ рецеп	Наименование блюд	Выход	пищевые волокна				ВИТАМИНЫ				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	всего за 10 дней		61225,05	717,41	46761,17	12340,00	4,35	152,36	637,87	98,40	48767,27	5321,38	1500,58	56,54
	за год		887763,23	10402,45	678036,97	178930,00	63,08	2209,22	9249,12	1426,80	707125,42	77160,01	21758,41	819,83