

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ № 4 г.Алейска
 Ю.А.Носивец
 Приказ № 490-осн от 07.08.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: начальная школа 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)												
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, мг				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	E, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День № 1 (понедельник)															
Завтрак															
137	Макаронные изделия отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0,15	0,75
	Котлета мясная п/ф	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
149	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	2,04	2,88	5,66	0,12	8,50	0,04	0,01	0,01	0,80
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО:	597	25,82	20,76	96,7	678	68,58	67,51	298,21	4,87	34,692	5,45	0,17	0,315	2,72
День № 2 (вторник)															
Завтрак															
94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,307	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	34	16	90	1,0	0,03	0,5	0,02	0,00	2,3
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:	570	21,32	21,36	67,8	547	98,46	70,807	298,44	4,68	30,212	1,92	0,19	0,185	16,22
День № 3 (среда)															
Завтрак															
42	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	31,42	38,11	101,75	1,90	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
	Печенье	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00
196	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	70,98	45,68	63,51	1,44	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80

ИТОГО:	120,575	20,65	19,65	126,15	663,5	260,79	113,17	319,19	4,88	37,86	5,1	0,39	0,27	7,94
--------	---------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	------	-------	-----	------	------	------

День № 4 (четверг)

113	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,30	0,2	0,15	1,13
63	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187	7,60	17,51	128,94	1,91	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	557	26,82	22,36	77,8	620	95,16	218,67	474	9,5	39,332	2,86	0,24	0,275	1,46

День № 5 (пятница)

123	Каша пшеничная молочная жидкая	230/6	8,4	10,3	38,8	282	144,15	49,18	184,49	1,31	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10
186	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО:	586	12,75	12,25	88,2	516,5	179,51	85,41	293,83	5,84	71,152	1,68	0,21	0,205	11,36

День № 6 (понедельник)

141	Макаронны, запеченные с сыром	230/10	11,9	20,0	40,0	392	191,88	18,53	156,04	1,06	96,0	1,33	0,06	0,09	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Масло сливочное	10	0,06	8,24	0,09	74,3	2,2	0,3	1,9	0,014	0,043	0,0	0,0	0,0	0,00
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	500	15,58	29,5	76,89	635,3	210,98	45,33	254,94	3,364	96,045	2,48	0,07	0,00	0,00

День № 7 (вторник)

94	Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,307	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92
	Котлета мясная п/ф	100	10,3	10,5	25,1	236	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,11	0,05
	Хлеб пшеничный	50	3,42	1,26	23,10	116	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00
	Сок	200	1,0	0,2	92	92	14	0,0	0,0	1,4	0,00	0,00	0,02	0,00	4,00
	ИТОГО	550	18,82	18,56	75,3	630	112,83	92,467	348,56	6,47	32,772	4,55	0,25	0,295	17,97

День № 8 (среда)

87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	15,0	0,30	0,10	0,10	9,11
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,95	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
	Печенье	50	3,15	1,05	38,85	167,5	5,5	4,5	25	0,4	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0,00	0,08	0,01	0,01	1,60
	ИТОГО	575	20,36	13,85	104,99	614,75	210,04	79,86	334,29	3,63	35,16	2,42	0,22	0,19	10,75

День № 9 (четверг)

121	Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	34,8	247	140,31	31,22	141,13	0,48	72,53	0,32	0,06	0,16	0,25
145	Запеканка из творога	100/25	18,9	14,0	29,6	239	94,6	10,59	219,83	30,55	239,96	0,58	0,05	0,32	0,49
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	132,5	16,5	26,5	97	2,25	0,002	1,15	0,01	0,045	0,00

184	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,2	16,6	19,0	110,0	2,2	0,00	0,2	0,03	0,00	10,0
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53,0	40,0	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	711	29,05	25,25	113,6	795,5	393,04	97,27	489,09	5,55	154,532	1,72	0,16	0,525	10,74

День № 10 (пятница)

Завтрак															
90	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	27,56	50,74	254,99	2,34	42,84	0,00	0,08	0,14	0,74
1	Бутерброд с сыром	60/15	8,4	4,3	26,4	181	152,94	24,88	128,93	1,14	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04
184	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	525	32,4	28,6	80,3	713	180,9	75,62	383,92	3,52	63	0,84	0,15	0,22	0,78

Циклическое меню составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания»: издание второе, исправленное и дополненное, Уфа, - 2010., Маннанова Н.А., Елаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.