

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ СОШ № 4 г.Алейска

Ю.А.Носивец

Приказ №327-осн. от 09.12.2024 г.

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

Пищевые вещества (г)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--|----------------------------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | Энерге тическ ая ценнос ть (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 | 0,00 | |
| | Котлета куриная п/ф | 100 | 20,2 | 24,9 | 12,8 | 357 | 26,56 | 28,34 | 187,43 | 2,38 | 64,92 | 1,10 | 0,09 | 0,15 | 0,75 | |
| 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 | 31,52 | 33,66 | 96,7 | 817 | 60,37 | 68,19 | 345,52 | 5,82 | 97,022 | 3,42 | 0,2 | 0,355 | 2,67 | |
| День №2 (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 4,6 | 5,9 | 42,7 | 246 | 61,81 | 68,69 | 133,98 | 1,36 | 39,33 | 0,92 | 0,06 | 0,06 | 1,13 | |
| 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 | 20,66 | 21,36 | 83,6 | 607 | 112,71 | 70,807 | 320,98 | 4,65 | 39,362 | 2,57 | 0,09 | 0,105 | 3,43 | |
| День № 3 (среда) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 128,93 | 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 | |
| | 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 № 4 (четверг)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|--------|--------|------|--------|------|------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|----------|-------|-------|------|-------|--------|-------|--------|------|--------|------|------|-------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|------|------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная нарезка (огурцы) | 60 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 16 | 13 | 24 | 0,28 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,033 | 2,8 |
| 141 | Макароны, 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 | 0,0 |
| 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 | 560 | 16,28 | 29,6 | 78,79 | 646,3 | 226,98 | 58,33 | 278,94 | 3,644 | 96,045 | 2,51 | 0,07 | 0,168 | 2,86 |

День № 7 (вторник)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|--------|-------|--------|------|---------|------|------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,6 | 5,9 | 35,9 | 223 | 77,68 | 61,26 | 221,33 | 1,75 | 39,33 | 1,37 | 0,07 | 0,07 | 1,13 |
| | Котлета куриная п/ф | 100 | 20,2 | 24,9 | 12,8 | 357 | 26,56 | 28,34 | 187,43 | 2,38 | 64,92 | 1,10 | 0,09 | 0,15 | 0,75 |
| | 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 | 0,2 | 92 | 14 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 4,00 |
| | ИТОГО | 550 | 30,22 | 32,26 | 72 | 788 | 134,74 | 116,1 | 505,76 | 7,78 | 104,252 | 3,62 | 0,19 | 0,265 | 5,88 |

День № 8 (среда)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------|-------|-------|------|-------|-----|--------|--------|--------|------|--------|------|------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | 577 | 28,92 | 44,4 | 106,8 | 743 | 192,09 | 292,84 | 498,57 | 9,99 | 39,362 | 5,7 | 0,27 | 0,275 | 4,23 |

День № 9 (четверг)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|-------|------|------|------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|------|------|-------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | 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 | 0,0 |
| | 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 |
| 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 | 596 | 10,21 | 19,49 | 84,09 | 553,8 | 175,41 | 67,02 | 251,03 | 4,984 | 72,575 | 1,67 | 0,1 | 0,2 | 10,25 |

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., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С., Асфандиярова М.Ш., Пичугина А.Ф.