

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Чугреева. Т. А.



**Примерное 10 дневное меню
для школьной столовой МБОУ «Кулундинская СОШ №3», филиал
Воздвиженская СОШ Кулундинского района Алтайского края
на 2024 – 2025 учебный год**

7-11лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 ДЕНЬ														
390	Каша манная молочная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72	
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	
878	Хлеб пшеничный.	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
41	Масло сливочное порциями	10	0	8,20	0,10	75,00	0,5	0	1	0	0	0	29,5	
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26	
847	Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00	
	ИТОГО:		14,09	23,30	79,94	593,66	415,69	58,55	338,63	1,76	0,20	2,46	92,23	
2 ДЕНЬ														
688	Макаронны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	
833	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	47,34	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00	
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00	
643	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	78,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО:		19,24	15,38	85,66	596,16	71	65,95	291,6	5,77	0,26	10,6	44	

3 ДЕНЬ													
42	Овощная нарезка из белокочанной капусты, огурец, зелёный горошек)	80	0,85	3,05	5,41	32,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	92,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	ИТОГО:		22,04	20,90	100,56	614,86	86,94	83,23	336,85	5,68	0,20	31,56	48,00
4 ДЕНЬ													
681	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
833	Соус красный основной	30	0,77	2,24	6,09	14,02	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	ИТОГО:		23,85	15,9	104,0	615,69	78,5	127,23	426,68	7,35	0,42	0,12	23,02
5 ДЕНЬ													
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	150/50	13,87	7,85	6,53	197,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		18,38	13,1	85,34	587,47	135,17	141,26	420,22	3,56	0,41	14,76	0,06
6 ДЕНЬ													
94	Каша молочная рисовая	200	5,80	5,48	18,57	152,80	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,60
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0	4,1	0,05	75,00	0,5	0	1	0	0	0	29,5
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60	88	3,5	50	0,1	0	0,07	20
847	Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	ИТОГО:		13,25	18,18	69,01	587,82	385,44	64,65	838,36	2,0	0,15	2,28	86,11

7 ДЕНЬ

34	Овощная нарезка (капуста, кукуруза)	60	1,00	2,51	4,91	34,69	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	6,60	4,38	35,27	230,45	1,22	0,03	162,0	2,43	0,11	0,00	0,02
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
878	Хлеб пшеничный	40	0,45	0,45	24,90	90,57	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		20,93	16,98	172,2	647,11	54,2	54,4	441,26	7,60	0,34	17,08	23,02
8 ДЕНЬ													
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	102,25	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
336	Капуста тушеная	100	4,00	6,3	9,20	140,00	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,50
637	Птица отварная	100	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
878	Хлеб пшеничный	40	0,45	0,45	24,90	90,57	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	ИТОГИ:		27,89	23,03	85,25	525,82	137,68	137,86	449,15	6,77	0,62	38,9	47,54

9 ДЕНЬ

685	Каша перловая рассыпчатая	200	5,8	12,2	31,4	206,00	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
943	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	0,1	10,12	60,26	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	40	0,45	0,45	24,90	90,57	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
368	Фрукты свежие (яблоко, банан)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,0	0,0	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00
	ИТОГО:		19,52	23,06	90,61	601,02	79,12	112,33	462,93	8,61	0,38	10,6	23,02

10 ДЕНЬ

688	Макароны отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
301/355	Птица, тушеная с соусом сметанным с помидом	150/80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	ИТОГО:		24,89	19,55	80,43	600,92	90,02	82,67	217,96	4,08	0,23	4,55	64,01