

Утверждаю:

Директор МБОУ «Маралихинская СОШ»

Кострюкова Н. Э.

«09» января 2024г.



Меню на 10 дней для обучающихся 1 – 4 классов (7-11 лет)

«МБОУ «Маралихинская СОШ»

1 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая рассыпчатая	200	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0	15	181	120	4,04
Тефтели	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0	30	138	20	1,94
Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,85
Хлеб I	30	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб II	30	1.65	4.46	15.8	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.9	11.2	0.9
Каша молочная пшеница	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0	127	186	49	1,32
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Итого за день	960	37,21	35,4	134	996,5	0,55	4,7	77,7		213,7	651	238	12,8

3 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	2,36	147	0	20	234	108	2,02
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09
Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,68	0	19	22	11	0,7
Хлеб I	30	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб II	30	1.65	4.46	15.8	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.9	11.2	0.9
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,8	134,2	0,06	0,7	23,8	0	151,6	122,4	19,4	0,3
ИТОГО		38,8	20,9	111,1	779,2	0,24	5,4	186,4	0	263,8	507,8	177,7	5,1

4 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	22,2	25,5	68,7	558,7	0,43	34,4	488	0	69	273	104	164
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Каша молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	0,12	0,57	41,5	0	157	222	33	0,86
Хлеб I	30	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб II	30	1.65	4.46	15.8	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.9	11.2	0.9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Итого за день		34,6	40,4	151,4	1065,2	0,64	35,05	530,1		258,2	634,9	181,8	168,3

5 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0	39	84	28	1,03
Тефтели	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0	30	138	20	1,94
Салат из капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	122	0	40	30	15	0,56
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09
Хлеб I	30	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб II	30	1.65	4.46	15.8	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.9	11.2	0.9
Каша молочная манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,19	0,5	33	0	115	153	35	1,5
ИТОГО		29,9	38,1	124,9	953,3	0,66	45,6	210,4	0	297,2	534,4	11,2	134,2

6 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,4	0	12	41	7,2	0,73
Тефтели	100	8,7	8,8	4,8	133,1	0,02	0,28	1,1	0	16	92	13	1,18
Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	2,4	18	0	11	32	110,37	
Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	0	149	134	28	0,42
Хлеб I	30	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб II	30	1.65	4.46	15.8	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.9	11.2	0.9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Итого за день		28,01	25,06	117,8	803,1	0,29	7,3	64,2	0	229,7	445,3	205,2	8,2

7 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	4,7	97,2	0	27	80,4	29	1,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Каша молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0	127	186	49	1,32
Хлеб I	30	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб II	30	1.65	4.46	15.8	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.9	11.2	0.9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Итого за день		20,1	20,4	102,6	665,4	0,7	5,3	139,4	0	186,2	405,9	122,8	6,2

8 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическа я ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша гречневая	200	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0	15	181	120	4,04
тефтели	80	10,9	9,5	6,7	156,1	0,05	0,09	6,6	0	0	112	15	1,6
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,4	0	0,03
Хлеб I	30	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб II	30	1.65	4.46	15.8	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.9	11.2	0.9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,61	26,4	0	149	134	28	0,42
Итого за день		30,7	26,8	142,6	921,1	0,4	0,74	52,5	0	201,6	577,7	204	8,8

9 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с рыбными консервами	200	3,7	4,8	36,5	20,35	0,03	0	18,4	0	6,9	73	24	0,49
Макароны с сыром	200	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,4	33,7	0	126	100	11	0,77
Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб I	30	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб II	30	1.65	4.46	15.8	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.9	11.2	0.9
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Итого за день	980	19,01	17,9	124,9	548,04	0,46	11,9	52,4	0	174,6	319,3	84	6,8

10 день

Наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевая ценность			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Рассольник по Ленинградски со сметаной	200	4,7	5,8	13,8	125,5	0,06	5,5	104	0	21	51,4	19,8	0,71
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73
Хлеб I	30	3.06	1.2	19.9	104.8	0.06	0	0	0	14.8	87.2	26	1.1
Хлеб II	30	1.65	4.46	15.8	99.09	0.03	0	0	0	8.4	37.9	11.2	0.9
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,8	134,2	0,02	0,7	23,8	0	151,6	122,4	19,4	0,3
Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за день	980	15,8	16,4	92,1	570,4	0,21	6,3	128,4	0	204,8	313,3	84	4,5

1. С целью обогащения йодом, для приготовления блюд используется соль йодированная.
2. При изготовлении напитков собственного производства предусмотрено вложение витамина «С». Норма витамина «С» - 70мг в день(в напитках)
3. При изготовлении и подаче блюд со сметаной, сметана подвергается термической обработке.
4. Рубленые изделия из мяса, рыбы, колбасы – проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу.
5. Все салаты заправляются растительным маслом.
6. Для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта