

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «АЛЛАКСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» КАМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

МБОУ «Аллакская СОШ»

С.В. Старикова



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СТОЛОВОЙ МБОУ «АЛЛАКСКАЯ СОШ»
2023-2024 учебный год
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

Технологические карты составлены на основании сборника рецептов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций»

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина)

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Третьи блюда витаминизированы

1 день (понедельник 1 неделя)

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	-	9	2,2
54-10с-	Суп лапша	200	1,9	5	10,3	94,2	0,03	6,42	103,28	-	27,6	52,4	14,6	0,56
54-16к-2020	Каша "ДРУЖБА";	200	9,6	6,9	23,9	277	0,07	0,53	33,25	-	115	123	27	0,5
54-12хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	60	0,01	19,2	2,45	-	10	11	6	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	730	14,38	39,4	71,87	549,2	0,22	36,19	138,98	0,04	193,6	212,2	64,8	4,28

2 день (вторник 1 неделя)

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	-	14	25	8	0,4
54-1г-	Макаронь отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	-	11	40	7	0,7
54-4м-	Котлета мясная	80	10,05	9,55	14,47	170	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
54-7гн-	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,02	0,15	10,79		107	95,2	26,0	0,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	520	22,93	46,55	77,54	563	0,23	8,5	85,69	0,36	178	312,4	67,8	4,38

**3 день (среда 1 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54-13з-	горошек консервированный	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,02	8,22	25,2	0,32	6	14,4	6,6	0,16
54-4г-	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,00	27,5	-	14	180	120	4,0
54-4м-	курица	80	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	-	22	108	48	1,0
54-4хн-	Компот из св.яблок	180	0,2	0,1	10,2	42,6	0	2,1	2,53	-	9	7	6	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	500	25,58	37,4	73,27	488,1	0,36	8,61	40,73	0,04	84	345,8	190,2	6,62

**4 день (четверг 1 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54-7з-	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,8	122,3	-	40	30	15	0,6
54-11г-	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	26,46	175	0,12	10,2	32,1	-	39	84	28	1,0
54-9р-	Рыба (минтай) запеченная	80	15,1	20	4,3	158,2	0,09	0,25	77,0	-	109	226	45	0,8
54-5хн-	Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	0	0	18,3		60	5	3	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	500	23,41	60,35	72,74	586,9	0,31	45,29	249,7	0,04	273	370,8	99,2	3,22

**5 день (пятница 1 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-7з-	кукуруза	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	-	14	25	8	0,4
54-1г-	Макароньы отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	-	11	40	7	0,7
	Ежики мясные	75	9,54	18,6	14,09	219	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
54-3нг-	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	515	18,12	51,2	71,36	532,7	0,21	9,51	75,28	0,36	77,9	225,7	46,4	4,28

**6 день (понедельник 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	-	9	2,2
54-1с-	Суп картофельный с горохом	200	4,75	5	9,7	90,3	0,03	6,76	134,66	-	33,6	42,6	19,2	0,88
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,55	53,17	-	134	205	39	2,2
54-12хн-	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	60	0,01	19,2	2,45	-	10	11	6	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	730	15,83	43,3	85,87	551,8	0,29	36,55	190,28	0,04	218,6	284,4	81,4	6,3

**7 день (вторник 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	-	14	25	8	0,4
54-1г-	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	-	11	40	7	0,7
54-4м-	Котлета мясная	80	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
54-4хн-	Компот из св.яблок	180	0,2	0,1	10,2	42,6	0	2,1	2,53	-	9	7	6	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	500	21,98	46,3	72,17	550,4	0,21	8,23	58,23	0,04	88	234,8	49,2	4,22

**8 день (среда 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54-13з-	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	2,28	0,7	-	19	22	11	0,7
54-11г-	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	26,46	175	0,12	10,2	32,1	-	39	84	28	1,0
54-4м-	курица	80	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	-	22	108	48	1,0
54-5хн-	Кофейный напиток	180	1,33	1,15	20,21	97	0	0	18,3		60	5	3	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	500	21,91	40,25	76,94	515,7	0,26	12,99	55,8	0,04	165	244,8	98,2	3,52

**9 день (четверг 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-7з-2020	кукуруза	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	-	14	25	8	0,4
54-1г-	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0	0,06	0,00	26,6	-	11	40	7	0,7
54-4м-	Фрикадельки мясные	80	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,09	23,1	-	29	137	20	1,9
54-3нг-	Чай	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38		6,9	8,5	4,6	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	515	22,08	46,2	68,67	535,7	0,21	7,29	56,08	0,04	85,9	236,3	47,8	4,52

**10 день (пятница 2 неделя)
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-13з-	горошек консервированный	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,02	8,22	25,2	0,32	6	14,4	6,6	0,16
54-1г-	Плов с курицей	260	27,3	8,1	33,2	364,6	0,08	2,36	147,0	0	18	233	108	2,0
54-12хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	60	0,01	19,2	2,45	-	10	11	6	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	0,08	0,04	-	0,04	25,0	25,8	8,2	0,72
	Итого:	510	30,48	35,3	63,37	508,4	0,19	29,82	174,65	0,36	59	284,2	128,8	3,18