

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»
2024-2025 учебный год
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ**

Технологические карты составлены на основании сборника рецептур «Сборник рецептур 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

с. Аллак 2024

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
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-	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	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
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	-	14	25	8	0,4
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	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-	Макароны 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	Са	Р	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	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-	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	Mg	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	75	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	220	27,3	8,1	33,2	314,6	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	458,4	0,19	29,82	174,65	0,36	59	284,2	128,8	3,18