

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1»



С.В. Шилина

(подпись, печать, ФИО)

« 01 » марта 20 22 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Шелаболихинская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Шелаболихинского района Алтайского края**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И  
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
В МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1»  
для учащихся 12 лет и старше (весенний период)**  
Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания  
школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.

с. Шелаболиха  
2022 год

# 1 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./ккал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Суп вермишелевый	2010	№ 160	250-300	3,8	2,33	12,15	85,87	1,32	4,75	184,7	2,25	39,6	135	39,3	2,6
Хлеб пшеничный	2010	№796	60	2,8	0,55	29,9	262	0,61	0	0	0,5	12,88	59,36	14	1,74
Чай с сахаром	2010	№679	200	0,9	0	19,08	79,2	0,3	0,6	0	0	3,28	2,45	2	0,73
Бутерброд с повидлом			50/20	4,6	12,1	50	323,9								
<b>Итого</b>				<b>26,1</b>	<b>20,00</b>	<b>106,26</b>	<b>1003,2</b>	<b>2,49</b>	<b>11,21</b>	<b>303,39</b>	<b>5,19</b>	<b>88,87</b>	<b>396,15</b>	<b>111,9</b>	<b>6,6</b>
<b>Итого за день</b>				<b>39,09</b>	<b>35,11</b>	<b>173,66</b>	<b>1431,5</b>	<b>3,89</b>	<b>24,69</b>	<b>310,81</b>	<b>6,74</b>	<b>834,85</b>	<b>766,24</b>	<b>320,79</b>	<b>21,19</b>

## 2 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьног о питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Котлета в соусе	2010		50-70	10,1	19,4	3,3	227,4	2,2	1,3	3,2	0,5	36,4	54,2	35,4	1,25
Макароны отварные	2010	№519	250	4,5	11,1	17,5	187	1,25	17,94	2,5	0,25	68,18	55,68	27,56	1,56
Кисель ягодный	2010	№645	200	0	0	27,54	106,2	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
Огурец	2010	№49	20	0,2	0	0,54	3,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27
Хлеб	2010	№796	60	3,8	0,33	12,3	262	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого</b>				<b>22,9</b>	<b>23,96</b>	<b>78,93</b>	<b>936,3</b>	<b>2,01</b>	<b>68,79</b>	<b>3,55</b>	<b>1,97</b>	<b>144,31</b>	<b>232,58</b>	<b>73,41</b>	<b>14,27</b>
<i>Итого за день</i>				<i>35,5</i>	<i>43,32</i>	<i>144,23</i>	<i>1695,9</i>	<i>13,22</i>	<i>95,54</i>	<i>31,74</i>	<i>3,61</i>	<i>580,67</i>	<i>378,42</i>	<i>243</i>	<i>27,72</i>

### 3 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьног о питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Котлета рыбная	2010	№364	60	9,85	2,6	7,45	288,8	1,1	0,25	6,65	1,55	30,05	135,7	23,4	0,75
Пюре картофельное	2010	№525	250	2,05	3,15	13,15	156,5	0,4	6,9	13	0,2	25,3	57,4	19,35	0,75
Компот из сухофруктов(ягод ный)	2010	№641	200	0,18	0	32,2	127,8	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
Хлеб	2010	№796	60	3,96	0,66	24,6	262	0,66	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
<b>Итого</b>				<b>22,94</b>	<b>9,96</b>	<b>114,49</b>	<b>1041,9</b>	<b>2,623</b>	<b>92,11</b>	<b>241,13</b>	<b>4,87</b>	<b>141,86</b>	<b>309,81</b>	<b>97,65</b>	<b>5,73</b>
<b>Итого за день</b>				<b>35,54</b>	<b>34,16</b>	<b>190,19</b>	<b>1526,9</b>	<b>3,21</b>	<b>79,47</b>	<b>295,19</b>	<b>3,56</b>	<b>742,43</b>	<b>524,31</b>	<b>257,97</b>	<b>16,63</b>

## 4 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1 порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Гуляш в соусе	2010	№443	50	9,5	3,6	1,35	385,9	33,25	7	3535	0,9	13,95	156,5	9,9	3,35
Гречневая каша	2010	№513	250	5,8	6,6	28,4	236	0,45	0	23,6	3,25	11,9	124,2	85,45	2,95
Огурец порционный\салат	2010	№45	20	0,2	0	0,54	3,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27
Чай с сахаром	2010	№713	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб	2010	№796	60	1,98	0,33	12,3	231	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого</b>				<b>26,86</b>	<b>20,18</b>	<b>82,19</b>	<b>982,8</b>	<b>1,363</b>	<b>27,77</b>	<b>66,99</b>	<b>3,79</b>	<b>150,66</b>	<b>510,11</b>	<b>123,67</b>	<b>79,96</b>
<i>Итого за день</i>				<i>46,5</i>	<i>36,08</i>	<i>129,45</i>	<i>1431,9</i>	<i>2,41</i>	<i>48,56</i>	<i>141,61</i>	<i>2</i>	<i>597,88</i>	<i>711,84</i>	<i>335,2</i>	<i>89,85</i>

## 5 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Рассольник со сметаной	2010	№ 152	3000/15	4,1	9,25	13,15	119,5	1,41	10,75	16,03	0,42	59,25	106,3	31,3	2,08
Чай с сахаром	2010	№713	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб	2010	№796	60	1,98	0,33	12,3	231	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Булочка	2010	№797	80	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
<b>Итого</b>				<b>21,91</b>	<b>21,38</b>	<b>72,14</b>	<b>1058,6</b>	<b>35,743</b>	<b>22,85</b>	<b>3574</b>	<b>6,84</b>	<b>102,48</b>	<b>427,95</b>	<b>142,15</b>	<b>10,31</b>
<b>Итого за день</b>				<b>43,82</b>	<b>37,19</b>	<b>144,28</b>	<b>1659,5</b>	<b>71,486</b>	<b>45,7</b>	<b>7148</b>	<b>13,68</b>	<b>204,96</b>	<b>855,9</b>	<b>284,3</b>	<b>20,62</b>

## 6 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Плов	2010	№450	250	4,5	9,26	23,5	124,9	0	1	0	1	12	23	34	0,8
Чай с сахаром	2010	№713	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб	2010	№796	60	3,96	1,66	24,6	262	0,33	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Огурец порционный	2010	№45	20	0,2	0	0,54	6,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27
<b>Итого</b>				<b>227,28</b>	<b>21,00</b>	<b>104,96</b>	<b>1011</b>	<b>160,94</b>	<b>31,81</b>	<b>25,77</b>	<b>2,11</b>	<b>112,55</b>	<b>535,64</b>	<b>117,77</b>	<b>6,37</b>
<i>Итого за день</i>				<i>40,25</i>	<i>39,01</i>	<i>173,51</i>	<i>1562,9</i>	<i>56,74</i>	<i>35,8</i>	<i>57,29</i>	<i>7,39</i>	<i>760,31</i>	<i>973,3</i>	<i>394,5</i>	<i>22,8</i>

## 7 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1 порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Тефтеля	2010	№389	60	11,74	12,24	11,85	197,87	1,1	0,25	6,65	1,55	30,05	135,7	23,4	0,75
Картофельное пюре	2010	№525	250	2,05	7,15	13,15	156,5	0,4	6,9	13	0,2	25,3	57,4	19,35	0,75
Чай с сахаром	2010	№685	200	0,18	0	13,5	52,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Хлеб	2010	№796	60	3,96	0,66	24,6	261	0,33	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Огурец порционный\салат	2010	№45	20	0,2	0	0,54	6,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27
<b>Итого</b>				<b>23,91</b>	<b>20,79</b>	<b>95,64</b>	<b>952,7</b>	<b>2,033</b>	<b>35,09</b>	<b>25,39</b>	<b>5,98</b>	<b>150,63</b>	<b>526,96</b>	<b>120,93</b>	<b>8,44</b>
<b>Итого за день</b>				<b>35,91</b>	<b>36,04</b>	<b>144,97</b>	<b>1493,03</b>	<b>135,41</b>	<b>28,95</b>	<b>350,78</b>	<b>3,51</b>	<b>851,26</b>	<b>528</b>	<b>439,85</b>	<b>45</b>



## 8 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1 порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Капуста тушенная с мясом\яйцо	2010	№ 144	250/50	4\12, 828	5\11,61 6	6,4\0,7 07	88,4\158,7	0,07	50	0	0	50	38	16	1,0
Хлеб	2010	№796	60	1,98	0,33	12,3	262	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Компот из свежих фруктов	2010	№639	200	0	0	16,3	79,2	0,03	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
<b>Итого</b>				<b>20,08</b>	<b>23,96</b>	<b>83,51</b>	<b>936,3</b>	<b>2,01</b>	<b>68,79</b>	<b>3,55</b>	<b>1,97</b>	<b>144,31</b>	<b>232,58</b>	<b>73,41</b>	<b>14,27</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,17</b>	<b>26,91</b>	<b>148,86</b>	<b>1422,3</b>	<b>1,42</b>	<b>33,67</b>	<b>269,34</b>	<b>1,91</b>	<b>710,49</b>	<b>497,49</b>	<b>297,67</b>	<b>18</b>

## 9 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептур ы	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1 порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Суп с фрикадельками	2010	№ 157	250-300	4,3	6,35	16,25	234	1,41	10,75	160,3	0,42	59,25	106,3	31,3	2,08
Булочка\бутербро д	2010	№797	80, 50/20	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Компот из свежих фруктов	2010	№639	200	0	0	16,3	79,2	0,03	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
Хлеб	2010	№796	60	3,96	0,66	24,6	236	0,33	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
<b>Итого</b>				<b>20,41</b>	<b>20,68</b>	<b>167,33</b>	<b>1054,7</b>	<b>132,37</b>	<b>11,41</b>	<b>184,15</b>	<b>2,59</b>	<b>77,43</b>	<b>185,75</b>	<b>149,5</b>	<b>24,74</b>
<b>Итого за день</b>				<b>32,41</b>	<b>34,18</b>	<b>236,92</b>	<b>1483,8</b>	<b>132,99</b>	<b>43,83</b>	<b>198,81</b>	<b>458,59</b>	<b>201,19</b>	<b>335,54</b>	<b>356,84</b>	<b>107,4</b>

## 10 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>															
Суп крестьянский с крупой\овощной	2010	№ 157	250-300	4,3	6,35	16,25	234	1,41	10,75	160,3	0,42	59,25	106,3	31,3	2,08
Компот из яблок	2010	№641	200	0,18	0	32,2	127,8	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
Булочка	2010	№797	80	7,6	7,75	13,3	153,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Хлеб	2010	№796	60	1,98	0,33	12,3	232	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
<b>Итого</b>				<b>21,91</b>	<b>20,38</b>	<b>86,84</b>	<b>1058,6</b>	<b>35,743</b>	<b>22,85</b>	<b>3574</b>	<b>6,84</b>	<b>102,48</b>	<b>427,95</b>	<b>142,15</b>	<b>10,31</b>
<b>Итого за день</b>				<b>43,82</b>	<b>36,19</b>	<b>169,84</b>	<b>1659,5</b>	<b>71,486</b>	<b>45,7</b>	<b>7148</b>	<b>13,68</b>	<b>204,96</b>	<b>855,9</b>	<b>284,3</b>	<b>20,62</b>