

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 7-11 лет (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
ЗАВТРАК															
Каша пшениная вязкая	2010 г	№284	200	4,6	7,36	25,44	212	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
Бутерброд с повидлом	2010	№3	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
Какао на молоке	2010	№725	200	2,8	2,9	10,1	352,6		0,5	0,1		99,5	83,4	14,3	0,3
Итого				12,99	15,11	67,4	428,3	1,4	13,48	7,42	1,55	745,98	370,09	28,89	14,59
ОБЕД															
Суп вермишелевый	2010	№ 160	200	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								
Итого				26,1	20,00	106,26	1003,2	2,49	11,21	303,39	5,19	88,87	396,15	111,9	6,6
Итого за день				39,09	35,11	173,66	1431,5	3,89	24,69	310,81	6,74	834,85	766,24	320,79	21,19

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
ЗАВТРАК															
Омлет	2010	№181	110	9,6	15,4	1,9	184	0,2	0,9	0,3	0,4	106	120,8	23,3	0,5
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
Бутерброд с сыром	2010	№3	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
Хлеб пшеничный	2010	№796	60	3,1	1,1	21,3	131	0,33	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого				12,6	21,3	52,1	759,6	0,33	1,9	0,5	0,27	311,9	319,4	59,4	2,03
ОБЕД															
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	200	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
Итого				22,9	23,96	78,93	936,3	2,01	68,79	3,55	1,97	144,31	232,58	73,41	14,27
<i>Итого за день</i>				35,5	43,32	144,23	1695,9	13,22	95,54	31,74	3,61	580,67	378,42	243	27,72

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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Щи из свежей капусты	2010	№ 144	200	4,4	5,25	10,1	107,0	0,07	50	0	0	50	38	16	1,0
Чай с лимоном	2010	№714	200	0	0	11,7	38	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Хлеб пшеничный	2010	№796	60	3,1	1,1	21,3	131	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
Итого	2010			12,6	12,6	75,7	485	0,75	5,43	0,39	0,27	218,34	237,73	58,49	75,32
ОБЕД															
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	200	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
Итого				22,94	9,96	114,49	1041,9	2,623	92,11	241,13	4,87	141,86	309,81	97,65	5,73
Итого за день				35,54	34,16	190,19	1526,9	3,21	79,47	295,19	3,56	742,43	524,31	257,97	16,63

4 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
ЗАВТРАК															
Каша геркулесовая вязкая	2010	№284	200	8,5	8,4	19,8	218,5	0,7	7,2	58,62	0,9	30,75	176,4	43,44	0,96
Бутерброд с повидлом	2010	№2	50/20	4,11	7,5	20,4	176,6	0,45	21,6	0,02	0	423,7	17,93	148,4	10,81
Кофейный напиток	2010	№719	200	0,27	0	13,7	54	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Итого				12,88	15,9	62,5	449,1	1,05	36,73	80,36	0,9	472,08	220,09	226,71	12,67
ОБЕД															
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	200	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
Итого				26,86	20,18	82,19	982,8	1,363	27,77	66,99	3,79	150,66	510,11	123,67	79,96
Итого за день				46,5	36,08	129,45	1431,9	2,41	48,56	141,61	2	597,88	711,84	335,2	89,85

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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Макароны с сыром	2010	№289	200/20	11,1	5	59,4	333,5	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
Бутерброд с маслом	2010	№1	50/15	7,6	7,75	13,3	183,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Компот из сухофруктов	2010	№644	200	0,54	0	28,26	111,6	0	0	0	0	10,35	4,68	4,14	0,45
Итого				15,04	15,81	83	600,9	1,8	1,32	0,08	1,32	1145,89	374,35	337,76	22,16
ОБЕД															
Рассольник со сметаной	2010	№ 152	200/15	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
Итого				21,91	21,38	72,14	1058,6	35,743	22,85	3574	6,84	102,48	427,95	142,15	10,31
Итого за день				43,82	37,19	144,28	1659,5	71,486	45,7	7148	13,68	204,96	855,9	284,3	20,62

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
ЗАВТРАК															
Запеканка творожная	2010	№284	100	8,4	6,8	38,6	239,6	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
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
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
Итого				15,27	18,01	62,54	551,9	1,4	2,54	0,27	0,86	827,2	440,93	214,01	12,38
ОБЕД															
Плов	2010	№450	200	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
Итого				227,28	21,00	104,96	1011	160,94	31,81	25,77	2,11	112,55	535,64	117,77	6,37
<i>Итого за день</i>				40,25	39,01	173,51	1562,9	56,74	35,8	57,29	7,39	760,31	973,3	394,5	22,8

7 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
ЗАВТРАК															
Каша манная вязкая	2010	№284	200	4,6	7,36	25,44	226	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
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
Кисель из кураги	2010	№646	200	0	0	27,54	106,2	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
Итого				12	15,25	64,77	540,33	0,55	15,35	149,23	0,98	767,21	257,4	265,51	19,78
ОБЕД															
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	200	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
Итого				23,91	20,79	95,64	952,7	2,033	35,09	25,39	5,98	150,63	526,96	120,93	8,44
Итого за день				35,91	36,04	144,97	1493,03	135,41	28,95	350,78	3,51	851,26	528	439,85	45

8 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
ЗАВТРАК															
Суп гороховый	2010	№284	200	2,2	3	5	54,3	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
Бутерброд с сыром	2010	№3	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
Какао на молоке	2010	№725	200	2,8	2,9	10,1	352,6		0,5	0,1		99,5	83,4	14,3	0,3
Итого				21,09	14,1	65,35	486	0,84	6,91	58,22	1,14	624,42	241,61	181,9	13,51
ОБЕД															
Капуста тушенная с мясом\яйцо	2010	№ 144	150/50	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
Итого				20,08	23,96	83,51	936,3	2,01	68,79	3,55	1,97	144,31	232,58	73,41	14,27
Итого за день				41,17	26,91	148,86	1422,3	1,42	33,67	269,34	1,91	710,49	497,49	297,67	18

9 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептур ы	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Каша ячневая вязкая\омлет	2010	№284	200	10	1,3	65,4	313	0,17	1,41	0,05	456	101,85	105,9	23,58	71
Бутерброд с джемом	2010	№2	50/20	3,48	7,5	20,4	196,6	0,45	21,6	0,02	0	423,7	17,93	148,4	10,81
Чай с лимоном	2010	№714	200	0	0	11,7	38	0	0,72	0,09	0	11,86	5,58	4,59	0,49
Огурец порционный	2010	№45	20	0,2	0	0,54	3,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27
Итого				12	13,5	69,59	429,1	0,62	32,42	14,66	456	123,76	149,79	207,34	82,72
ОБЕД															
Суп с фрикадельками	2010	№ 157	200	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
Итого				20,41	20,68	167,33	1054,7	132,37	11,41	184,15	2,59	77,43	185,75	149,5	24,74
Итого за день				32,41	34,18	236,92	1483,8	132,99	43,83	198,81	458,59	201,19	335,54	356,84	107,4

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	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Рис отварной	2010	№284	200	4,6	7,36	25,44	226	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
Рыба\котлета рыбная	2010	№314	60	17,8	5,6	1,4	127,8	0,5	2,1	0,08	0,09	95,1	124,3	36,2	0,45
Бутерброд с маслом	2010	№3	50/15	7,6	7,75	13,3	183,3	0,8	0	0,03	0,78	615,7	201,7	153,7	10,14
Компот из сухофруктов	2010	№644	200	5,6	4,56	11,5	145,8	0	0	0	0	12,5	23,7	45	23,8
Итого				15,04	15,81	83	600,9	1,8	1,32	0,08	1,32	1145,89	374,35	337,76	22,16
ОБЕД															
Суп крестьянский с крупой\овощной	2010	№ 157	200	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
Итого				21,91	20,38	86,84	1058,6	35,743	22,85	3574	6,84	102,48	427,95	142,15	10,31
Итого за день				43,82	36,19	169,84	1659,5	71,486	45,7	7148	13,68	204,96	855,9	284,3	20,62