

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Высокополянская
СОШ»

Е. И. Солнцева



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ МБОУ «Высокополянская СОШ»

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

Понедельник (1 день)

№ ре- ц. по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- Тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
71	Огурцы свежие	60	0,66	0.12	2,28	13,2	8,4	12	18	0,54	0,024	2,94	0,00	0,06
690	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,4	21,42	0,07	1,13	51,00	4
135	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	-	0,18
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,3	0,01	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0.4	0,3	10,3	47.0	19	12	16	2,3	0.02	5	-	-
	Итого:		25,26	23,18	116,31	753,2	248,56	100,44	368,57	26,03	0,354	28,53	51,01	4,49

Среда (3 день)

№ ре- ц- по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- Тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
43	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	5,03
255	Котлета рыбная	80	7,76	7,21	8,75	142,4	34,78	30,61	130,96	1,15	0,05	0,27	0,04	4
309	Макароны отварные с маслом слив.	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	-	-	0,97
517	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,20	110,40	9,8	1,6	8,6	0,2	0,004	1,4	0,004	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	23,10	103,00	35,00	13,00	23,00	0,3	0,04	60,00	-	0,2
	Итого:		21,05	23,06	135,93	830,24	111,24	90,82	232,87	3,28	0,194	81,14	0,044	10,4 5

Четверг (4 день)

№ ре- ц- по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
61	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,4	0,03	10,06	0,00	8,04
290	Курица тушеная	80	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	43	1,96
321	Рагу из овощей	150	2,53	11,7	12,29	202,86	53,09	23,23	64,29	0,63	0,09	17,87	0,07	2,87
349	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	16	9	11	2,2	0,03	10	-	0,2
	Итого:		27,08	31,28	86,93	762,93	150,28	69,98	248,33	5,34	0,22	37,98	43,07	13,32

Пятница (5 день)

№ ре- ц- по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- Тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
71	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0,06
268	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	13,44	16,04	104,3	1,7	0,14	0,2	-	2,25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	203,93	4,56	0,21	-	-	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	16	2,3	0,02	32	0,015	-
	Итого:		26,53	21,74	405,3	828,56	71,96	182,61	371,28	9,46	1,44	40,13	0,015	3,17

Понедельник (6 день)

№ ре- ц. по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- Тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
43	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,4	0,03	10,06	0,00	8,04
608	Курица тушеная	80	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	43	1,96
135	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	-	0,18
349	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,4	2,8	0,28	-	0,03	-	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47,0	19	12	16	2,3	0,02	5	-	-
	Итого:		27,61	24,28	95,58	697,32	137,47	77,5	275,64	5,81	0,26	33,27	43	10,43

Вторник (7 день)

№ ре- ц- по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
43	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	5,03
108	Рагу из курицы	50/125	12,6	11,72	15,2	217	36,8	38,7	108,2	1,44	0,07	11,3	0,015	1,96
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,3	0,01	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0,9	0,2	23,10	103,00	35,00	13,00	23,00	0,3	0,04	60,00	-	0,2
	Итого:		23,71	19,58	112,1	705,37	220,6	81,09	254,32	2,82	0,19	92,07	0,025	7,44

Среда (8 день)

№ ре- ц- по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
52	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0,00	
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	39,07	48,53	162,19	0,85	0,05	3,73	0,006	2,52
304	Рис отвароной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	3,77	16,34	63,95	0,55	0,03	-	-	0,39
517	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,20	110,40	9,8	1,6	8,6	0,2	0,004	1,4	0,004	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		23,88	25,21	131,48	833,49	78,11	85,3	275,89	2,61	0,114	10,83	0,01	3,16

Четверг (9 день)

№ ре- ц. по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- Тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
71	Помидоры свежие	60	0,66	0.12	2,28	13,2	8,4	12	18	0,54	0,024	2,94	0,00	0,06
268	Котлета домашняя	80	10.83	9,76	8.09	199	13,44	16,04	104,3	1,7	0,14	0.2	-	2,25
302	Макароны отварные с маслом слив.	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	4.86	21.12	37,17	1.11	0,06	-	-	0,97
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	-	24,76	94,20	6,4	-	3,6	0,18	0,01	1,08	-	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0.4	0,3	10,3	47.0	19	12	16	2,3	0.02	5	-	-
	Итого:		23,37	22,83	115	775,4	56,48	67,45	195,64	6,04	0,274	9,22	0,00	3,53

Пятница (10 день)

№ ре- ц- по спра- воч- ник у	Наименование блюда	Масса порци и г.	Пищевые вещества, г			Энерге- тическ ая ценнос ть	Минеральные вещества,мг				Витамины			
			белки	жиры	Угле- воды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
Завтрак														
71	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	0,06
690	Печень тушеная	80	20,49	11,16	2,57	212,25	24,92	22,73	46,4	21,42	0,31	39,21	-	4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	14,82	135,83	203,93	4,56	0.21	-	-	0,61
349	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15.00	60,00	11,10	1,4	2.8	0,28	-	0.03	-	-
	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	4,38	6,29	16,57	0,21	0,02	-	-	0,25
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукт свежий	100	0.4	0,3	10,3	47.0	19	12	16	2,3	0.02	5	-	-
	Итого:		36,22	22,16	114,47	807,43	88,14	190,7	312,88	29,28	0,6	50,39	0.0	4,92
	Среднее завтрак		26,97	21,95	170,66	769,9	121,1	118,58	260,55	9,59	0,5	42,63	9,13	10,6