

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1»

_____ С.В. Шилина

(подпись, печать, ФИО)

« 30 » августа 20 24 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 (осенне-зимний период)
Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.**

с. Шелаболиха

2024 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
ОБЕД															
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
			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	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД															
Гуляш мясо кур	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
Каша ячневая	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
чай	2010	№645	200	0	0	27,54	106,2	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
	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>				<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	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
Щи из свеж капусты	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 кураги	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, 1 порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	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
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
<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
ОБЕД															
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
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
ОБЕД															
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
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>				<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
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	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
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, 1 порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
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
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, 1 порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД															
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
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
ОБЕД															
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
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

