

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 7-11 лет (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
ЗАВТРАК															
Каша рисовая молочная вязкая	2222	№284	230	4,6	7,36	25,44	212	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45
хлеб	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
Чай	2010	№725	200	2,8	2,9	10,1	352,6		0,5	0,1		99,5	83,4	14,3	0,3
Итого			500	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
груша			170												
Итого			700	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			1200	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 школьного 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
Чай	2010	№641	200	0,18	0	32,2	127,8	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
	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
Булочка			80												
Итого			520	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															
мясо кур тушеное	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
Чай	2010	№ 645	200	0	0	27,54	106,2	0,3	0,6	0	0	3,28	3,45	2	0,73
Яблоко			150												
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			700	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>1220</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
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
Компот из кураги	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
	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		540	12,6	12,6	75,7	485	0,75	5,43	0,39	0,27	218,34	237,73	58,49	75,32
ОБЕД															
Гуляш	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
Каша гречневая	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
Чай	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
Булочка			50												
Сок 0,2			200												
Итого			770	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			1310	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	230	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			500	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															
Рыба запеченная	2010	№443	70	9,5	3,6	1,35	385,9	33,25	7	3535	0,9	13,95	156,5	9,9	3,35
Пюре картоф	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
салат	2010	№45	70	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
Растягай			100												
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			700	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>1200</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	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
Огурец порционно			20												
Итого			515	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
Банан			145												
Итого			700	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			1215	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
Груша			140												
Итого			520	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	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
Сок 0,2			200												
Итого			730	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>			1250	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	220	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			570	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 в соусе	2010	№389	60/20	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
салат	2010	№45	60	0,2	0	0,54	6,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27
Растягай			100												
Итого			700	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			1270	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	250	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			520	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	200/50	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
Банан			190												
Итого			700	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			1220	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	30	0,2	0	0,54	3,0	0,003	4,5	0,02	2	7,2	5,7	6	0,27
Итого			500	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
яблоко			100												
Итого			710	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			1210	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			525	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	250	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
Апельсин			110												
Итого			700	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			1225	43,82	36,19	169,84	1659,5	71,486	45,7	7148	13,68	204,96	855,9	284,3	20,62