

Утверждаю  
 Директор МБОУ "Чарышская СОШ" Е.В. Курдюкова  
 Приказ от 18.09.2023 №133/1  
 Приложение №1 к протоколу заседания методического объединения учителей  
 Примерное 10 дневное меню для учащихся МБОУ "Чарышская СОШ" (1-4 классы) Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.Л.Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный, мг							Минер			
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В9, мкг	РР, мкг		Na, мг	K, мг	
591	Гуляш из говядины	90	13,6	13,6	3,1	189	25,6	1,1	0,04	0,1	0,02	0,04	0,1	0,1	4,99	96,52	257,41
679	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,1	39,2	0	0,06	0,04	0,1	0,1	0,1	1,99	152,69	96,36	
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	0	1,1	249,5	46,5		
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5			
15	Нарезка овощная	80	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00				0,70	14,00	20,00		
	Панкейк	30	3,00	11,90	33,40	252,70											
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0	0,1	1,26	30,23		
	<b>ИТОГО</b>	<b>600,0</b>	<b>30,3</b>	<b>33,7</b>	<b>94,5</b>	<b>493,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>25,0</b>				<b>9,9</b>	<b>416,8</b>	<b>307,6</b>		

День 2

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный, мг							Минер
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В9, мкг	РР, мкг	
206	Макаронны отварные с сыром	200/20	10,5	9,6	38,2	280,9	51,1	0,1	0,08	0,07	0,24	1,44	320,88	76
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
19	Салат из свежих с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85	1,3	2,8	0,01	0,03	0	0,24	23,94	227,57
	конфета железная	12	0,6	1	9,2	47,9	1,4	0	0,01	0,03	0	0,02	29,4	25,68
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,4	1,2	0	0,01	0	0,1	1,26	30,23
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>19,50</b>	<b>15,00</b>	<b>105,60</b>	<b>441,70</b>	<b>52,90</b>	<b>4,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>	<b>3,66</b>	<b>656,54</b>	<b>131,91</b>

День 3

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный, мг							Минер
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В9, мкг	РР, мкг	
436	Жаркое по-домашнему с курятиной	200	20,1	19,3	17,2	322,9	35,2	9,5	0,14	0,19	0,07	8,24	290,46	819,81
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0	0,05	0,05	0,17
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
	Булочка с повидлом	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,00
	<b>ИТОГО</b>	<b>660</b>	<b>29,40</b>	<b>23,77</b>	<b>138,78</b>	<b>842,64</b>	<b>49,93</b>	<b>10,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,72</b>	<b>124,85</b>	<b>161,65</b>

День 4

№ рецептуры	Присем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный, мг							Минер	
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В9, мкг	РР, мкг		Na, мг
154	Котлеты из говядины с подливком	100/30	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42				58,60	34,20	256,90
679	Каша гречневая	200	7,00	3,09	24,60	196,79	6,00	0,26	0,00				0,50	17,85	121,67

MF	Se,
1,23	
0,28	
0,46	
0,2	
9,27	
3	
15,45	
<b>14,24</b>	

MF	Se,
3,06	
1,55	
0,79	
18,42	
3	
15,45	
<b>26,82</b>	

MF	Se,
1,25	
1,55	
0,35	
18,42	
3	
15,45	
<b>24,22</b>	

Препарат

379	Нарезка овощная	80	0,50	0,20	10,10	24,00	0,00	0,06	25,00			0,70	14,00	20,00
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,80	20,16	7,00	0,00	0,02	0,36	0,00			30,60	0,00	45,00
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	83,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5
	Зефир	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,00
<b>ИТОГО</b>		<b>680</b>	<b>37,07</b>	<b>29,86</b>	<b>107,89</b>	<b>408,79</b>	<b>6,25</b>	<b>4,12</b>	<b>43,42</b>			<b>92,50</b>	<b>402,55</b>	<b>465,57</b>

День 5

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный, мг									
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР	Na, мг	K, мг		
390	Каша молочная манная с маслом	250/10	10,51	13,00	24,00	320,00	0,08	0,36	1,17			101,00	138,10	47,60		
42	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04			250,00	12,50	135,00		
349	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00			250,00	10,40	135,00		
959	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	17,3	0,7	0,04	0,16	0	1,1	49,95	220,33		
	растетаи	60	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0		
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5		
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	83,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5		
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>38,49</b>	<b>41,87</b>	<b>143,57</b>	<b>865,30</b>	<b>17,40</b>	<b>1,18</b>	<b>1,21</b>			<b>604,20</b>	<b>466,00</b>	<b>317,60</b>		

День 6

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный, мг									
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР	Na, мг	K, мг		
265	Пилов с мясом	200	14,14	11,70	13,97	140,98	0,55	0,43	0,67			1,88	22,61	36,88		
71	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00			0,03	6,90	4,20		
868	Компот из св. яблок с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	111,00	0,00	0,02	0,73			0,20	32,48	17,45		
	хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5		
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	83,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5		
	вагдушка	60	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0		
640	Кисель из вишни (с.м.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0	0,08	1,06	39,37		
		<b>650</b>	<b>35,85</b>	<b>20,91</b>	<b>14,99</b>	<b>99,07</b>	<b>654,95</b>	<b>0,55</b>	<b>0,59</b>	<b>4,40</b>		<b>4,29</b>	<b>2,91</b>	<b>124,89</b>		

День 7

№ рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминный, мг									
							А, мкг ретинол	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР	Na, мг	K, мг		
243	Биточек мясной с соусом	90/15	11,52	11,88	11,00	197,40	0,01	0,00	0,00			20,00	10,00	8,40		
197	гороховое пюре с сл. Маслом	150	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92			1,99	21,81	22,03		
71	Салат из свежкы с куратой и изюмом	80	0,50	2,00	12,10	4,20	0,00	0,01	3,00			0,03	6,90	4,20		
	Бублик сладобный вичный	40	10,3	1,3	64,2	310,1	0	0	0,22	0,07	0	2,1	57,5	17,5		
	хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,27	13,86	66,30	0,00	0,05	0,00			0,40	6,90	22,80		
	хлеб ржаной	40,00	2,93	0,53	17,33	85,33	0,00	0,08	0,00			0,40	13,20	9,90		
868	Компот из св. м.япол с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0,0	0,0	0	0,05	0,05	0,17		
<b>ИТОГО</b>		<b>840</b>	<b>30,40</b>	<b>28,89</b>	<b>167,28</b>	<b>638,18</b>	<b>36,55</b>	<b>19,66</b>	<b>4,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,29</b>	<b>368,05</b>	<b>58,53</b>		

MI
Se,
0,26
22,18
15,45
3
0,90
0,02
4,2

MI
Se,
2,6
3
15,45
0
0,43
0,02
5,62

MI
Se,
0,4
0
3
15,45
0,22
10,02

MI
Se,

№ рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминь, мг										Минер	
							А, мкг рети. акт.	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг				
168	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	7,51	8,00	20,00	285,00	0,08	0,36	1,17					101,00	138,10	47,60		
96	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04					250,00	12,50	135,00		
41	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00					250,00	10,40	135,00		
869	Кисель из яблочный (с.М.)	200	0,3	1,1	11,9	58,9	36	19,2	0,01	0,01	0	0,08	0,23	0,71	104,68	75,26		
	Булочка сладкая	60	5,6	4,1	21,9	146,8	23,7	0,5	0,02	0,08	0,23	0,71	104,68	75,26	46,5			
	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5				
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5				
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>28,39</b>	<b>23,77</b>	<b>80,85</b>	<b>595,10</b>	<b>59,80</b>	<b>20,88</b>	<b>1,23</b>				<b>603,81</b>	<b>571,74</b>	<b>392,86</b>			

День 8

День 9

№ рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витаминь, мг										Минер	
							А, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР,	Na, мг	К, мг				
53	Рожки (твердых сортов)	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00					5,31	1,55	13,70		
33	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	4,99	0,47	10,12	24,00	0,00	0,06	4,12					0,70	17	11,03		
946	Чай черный с лимоном и сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67					0,10	0,00	99,08		
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5				
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5				
	Булочка с повидлом	60,00	2,50	1,20	16,00	85,00	0,12	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	31,50	22,00				
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>45,72</b>	<b>28,01</b>	<b>157,94</b>	<b>723,84</b>	<b>6,12</b>	<b>0,40</b>	<b>8,71</b>				<b>11,20</b>	<b>681,86</b>	<b>167,84</b>			

2,58
4,11
0,90
0,09
3
15,45
<b>10,68</b>

MF
<b>Se,</b>
1,23
0,28
0,46
2,29
0
3
15,45
7,26

MF
<b>Se,</b>
2,33
0,18
0,70
3
15,45
<b>21,66</b>

MF
<b>Se,</b>
1,15
3,06
0,18
0
0,60
15,45
0
<b>24,82</b>

№	Присев пищи, наименование блюда	День 10																
		Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы	Эк. ценность	А, мг	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР	Na, мг	К, мг	Са, мг	Е, мг		
486	Рыба тушеная с овощами	120,75	18,03	10,21	8,49	195,00	73,17	0,21	5,43			3,95	67,74	77,70	310,00			
694	картофельное пюре	200	8,77	9,35	57,93	336,51	0,00	0,16	0,00			5,31	1,55	13,70	73,37			
43	Салат из капусты с овощами	80	0,8	2,7	4,6	45,7	0,7	2,3	0,01	0,02	0	0,09	78,77	136,27	19,21	11,4		
943	Чай с сахаром	200	4,51	0,20	9,99	57,33	6,00	0,01	3,67			0,10	0,00	99,08	185,54			
	Йогурт	60	8	14	56	382	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	хлеб пшеничный	50,0	5,8	0,4	24,6	117,2	0	0	0,06	0,02	0	1,1	249,5	46,5	10	7,3		
	хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	122,5	17,5	0		
	<b>ИТОГО</b>	<b>600</b>	<b>64,44</b>	<b>46,67</b>	<b>186,80</b>	<b>1165,84</b>	<b>152</b>	<b>2,89</b>	<b>14,53</b>			<b>15,41</b>	<b>442,03</b>	<b>268,18</b>	<b>888,91</b>			

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Прием вводит в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

