

СОГЛАСОВАНО:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023- 2024 год



УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора

МАУ «Школьная столовая «Самородок»

 / А.Г. Бумажкин/

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 -2024год

Примерное 10-дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях муниципального района «Балейский район» (МКОУ «НОШ №3», МКОУ «СОШ №14», МКОУ «ООШ №4», МКОУ «Нижне-Кокуйская ООШ»)

(2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД)

### МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7-11 лет)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	витамины				Минеральные в-ва				№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		В1	С	А(мкг г)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Неделя 1</b>														
<b>1 день</b>														
Пюре картофельное	150	3,5	7,4	28,3	159	0,16	25,9	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22	<b>520</b>
Гуляш из говядины	90	12	9,8	0,4	205	0,11	3,4	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	<b>493</b>
Подлив томатный	30	0,2	0,6	0,9	12	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	<b>587</b>
Чай с брусничной сахаром	200	0	0	20	70	0,02	0,7		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	<b>686</b>
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>60,4</b>	<b>503</b>	<b>0,365</b>	<b>30</b>	<b>107,1</b>	<b>2,2</b>	<b>124,24</b>	<b>382,65</b>	<b>92,52</b>	<b>4,42</b>	
<b>2 день</b>														
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	4,3	42,5	216	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51	<b>312</b>
Голень Куринная	90	8,2	12,3	1,4	143	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	<b>413</b>
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	<b>587</b>
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,40	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с/с	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	<b>648</b>
Салат витаминный	60	0,6	0,1	4	23	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	<b>40</b>

<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>17,2</b>	<b>17,6</b>	<b>65,6</b>	<b>469</b>	<b>0,415</b>	<b>57,6</b>	<b>44</b>	<b>1,65</b>	<b>75,31</b>	<b>396,34</b>	<b>171,88</b>	<b>18,69</b>
---------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	--------------	-------------	-----------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------

**3 день**

Каша пшеничная	200	7,7	12,4	45	256	0,04			2	20	102	36	0,8	<b>304</b>
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63	0,07		160	0,6	55	192	12	2,5	<b>337</b>
Какао на молоке	200	0,3		10,5	43	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	<b>54</b>
Фрукт	100	3,5	1,4	3,2	43	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
Масло слив.	10	3,4	4,4	26,85	46	0,01	0,12	38	0,08	150	96	6,76	0,15	
<b>ИТОГО:</b>	<b>480</b>	<b>15,6</b>	<b>17,4</b>	<b>66,6</b>	<b>419</b>	<b>0,19</b>	<b>0,72</b>	<b>160</b>	<b>2,11</b>	<b>113</b>	<b>355,08</b>	<b>87,48</b>	<b>4,72</b>	

**4 день**

Плов с гов.	200	5,4	6	37,18	194	0,04		13,99	0,25	5,73	82,16	27,15	0,55	<b>511</b>
Чай с брусникой с/с	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	<b>648</b>
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
сыр	15	3,4	4,4	26,85	43	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
<b>ИТОГО:</b>	<b>445</b>	<b>20,27</b>	<b>13,6</b>	<b>60,28</b>	<b>351</b>	<b>0,19</b>	<b>37,34</b>	<b>60,89</b>	<b>2,16</b>	<b>37,21</b>	<b>242,67</b>	<b>63,28</b>	<b>2,98</b>	

**5 день**

Макаронь отварные	150	5,5	8,9	41,4	198	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	<b>516</b>
Котлета гов.	60	9,1	1	0,8	48	0,03				11	174	19	2,42	<b>450</b>
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,01		20	0,1	14,5	23	3	0,1	<b>587</b>
Напиток ассорти ягодное	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	<b>648</b>
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				

О:	470	17,7	10,9	63,9	356	0,2	36	32	1,58	56,27	284,98	49,33	4,46
----	-----	------	------	------	-----	-----	----	----	------	-------	--------	-------	------

### Неделя 2

#### 1 день

Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	3,09	38,3	166	0,04		14,0	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	312
Голень	60	9,1	1	0,8	48	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	335
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с облепихой и сахаром	200	0,05	0,01	5,1	37,9		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	686
Сыр	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>14,62</b>	<b>1,31</b>	<b>66,22</b>	<b>345,9</b>	<b>0,17</b>	<b>6,55</b>	<b>14</b>	<b>2,72</b>	<b>33,2</b>	<b>271,77</b>	<b>66,05</b>	<b>4,4</b>	

#### 2 день

Жаркое с мясом	240	14,78	11,2	26,85	262	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9	436
Компот витамин	200	0,7	0	43,3	117	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	632
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>17,85</b>	<b>11,5</b>	<b>89,47</b>	<b>473</b>	<b>0,67</b>	<b>27,77</b>	<b>0</b>	<b>4,25</b>	<b>64,29</b>	<b>277,06</b>	<b>83,77</b>	<b>4,32</b>	

#### 3 день

Каша дружба с маслом	200	7,98	10,19	37,3	280,4	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	316
Яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63	0,07		160	0,6	55	192	12	2,5	337
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Масло слив.	10	3,4	4,4		43	0,01	0,12,5	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
Компот витамин	200	0,05	0,01	5,1	37,9		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	686
Фрукт	100	3,5	1,4	3,2	43	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
<b>ИТОГО:</b>	<b>480</b>	<b>15,63</b>	<b>15,2</b>	<b>53,5</b>	<b>438,3</b>	<b>0,22</b>	<b>3</b>	<b>188,4</b>	<b>1,27</b>	<b>178,56</b>	<b>236,36</b>	<b>30,32</b>	<b>4,18</b>	



<b>4 день</b>														
Рис отварной	150	5,4	6	37,18	194	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	<b>511</b>
Гуляш из курицы	90	10,4	10,28	5,6	159,9	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67	<b>388</b>
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	<b>587</b>
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Чай с бусинкой и сахаром	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	20,28	<b>648</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>18,9</b>	<b>17,28</b>	<b>64,48</b>	<b>436,9</b>	<b>5,28</b>	<b>38,61</b>	<b>55,2</b>	<b>3,64</b>	<b>78,39</b>	<b>262,07</b>	<b>69,81</b>	<b>22,4</b>	...
<b>5 день</b>														
Макароны	150	5,85	3,86	61,4	273	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	<b>516</b>
Котлета гов.	60	9,9	12,3	1,4	153	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	<b>413</b>
Подлив томатный	30	0,2	0,6	0,76	11	0,02		20	0,1	14,5	23	3	0,1	<b>587</b>
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Чай с /с	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	<b>648</b>
Йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>18,52</b>	<b>16,98</b>	<b>88,05</b>	<b>517</b>	<b>0,22</b>	<b>57,6</b>	<b>32</b>	<b>1,98</b>	<b>71,27</b>	<b>241,98</b>	<b>46,33</b>	<b>15,04</b>	