



Перелективное десятидневное меню
 Для организации питания обучающихся 1-4 классов
 МКОУ «Молодежненская СОШ» на 2023-2024 учебный год

№Ре цепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг ценн-ть	Минеральные вещества,мг						Витамины,мг				
			белки	жиры	углев		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	1 День																
33	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00				
200	Суп картофельный с мясом птицы	200	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00				
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00				
41	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
388	фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	14,84	8,66	11,09	1,86	0,03	4,60	0,00				
	итого	700	4,13	7,21	87,71	403,28	80,80	69,86	154,05	5,04	0,26	22,30	0,00				
	2 День																
15	Салат огурцы, помидоры	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00				
2628	Курица отварная	90	14,1	3,6	0,4	91,0	29,0	17,0	108,0	1,0	0,04	9,0	0,06				
688	Макаронны отварные	160	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20				
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01				
41	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
388	фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	14,84	8,66	11,09	1,86	0,03	4,60	0,00				
	итого	700	25,56	17,16	111,91	700,55	195,9	92,29	316,04	5,99	0,29	24,96	25,27				

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А				
	Здень																
	Завтрак																
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00				
304	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00				
868	компот из с/фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00				
41	хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
388	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	14,84	8,66	11,09	1,86	0,03	4,60	0,00				
	итого	700	27,0	25,03	126,83	835,58	113,06	94,67	321,97	5,89	0,22	26,41	60,00				
	4 день																
	Завтрак																
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00				
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150,0	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01				
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,57	330,3	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60				
574	кисель	200	0,20	0,00	32,6	132	18	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00				
41	хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
388	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	14,84	8,66	11,09	1,86	0,03	4,60	0,00				
	итого	705	19,33	17,99	120,73	720,73	163,63	428,8	423,91	6,23	0,38	35,45	30,61				

№ рецептур	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энергическая ценность	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				
			Белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
	5 день																
	Завтрак																
390	Каша манная молочная с сахаром	200	6,24	6,10	19,70	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72				
424	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	22,0	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10				
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01				
41	масло порционное	20	0,00	16,40	0,20	150,0	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	118,0				
41	хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
847	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	0,00	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00				
	кексы	60	3,71	1,93	33,19	165,0	11,7	14,46	36,84	0,83	0,07	0,05	10,20				
	итого	700	19,42	33,60	113,58	834,29	372,89	74,31	481,04	5,69	0,33	12,44	165,0				
	6 день																
	Завтрак																
170	Борщ с мясом говядины	250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00				
117	Сок фруктовый	200	0,00	0,0	5,0	20,0	2,6	2,0	0,3	0,2	0,06	0,00	0,00				
41	Хлеб пшеничный	100	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
847	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	0,00	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00				
190	булочки	50	3,71	1,93	33,19	165,0	11,7	14,46	36,84	0,83	0,07	0,05	10,20				
	итого	700	6,37	7,68	198,14	439,95	81,7	60,24	207,75	5,22	0,29	20,34	10,2				

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А				
	7 день																
	Завтрак																
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15					0,00
281	Котлеты мясные	90	12,20	13,58	10,52	213,34	81,83	25,33	149,34	1,02	0,07	0,28					53,33
679	гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00					0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00					0,00
41	хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00
847	фрукты	120	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	0,00	75,8	2,20	0,03	10,0					0,00
	итого	710	21,53	23,75	100,12	681,12	137,75	122,81	502,20	8,88	0,40	16,43					53,35
	8 день																
	Завтрак																
33	Салат из моркови с яблоками	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70					0,00
204	Суп рисовый с мясом(Харчо)	250	6,18	3,30	14,65	113,0	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33					0,00
868	Компот из с/фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08					0,00
41	хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00					0,00
847	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	14,84	8,66	11,09	1,86	0,03	4,60					0,00
	итого	700	7,81	7,68	96,48	481,23	84,8	68,18	177,78	4,88	0,23	19,71					0,00

№ рецепт уры	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества ,мг						Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы	Энерг ценность	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A				
	9 день																
	Завтрак																
81	Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	41,60	14,2	30,60	0,58	0,02	25,00	0,00				
321	Рагу из овощей	200	2,8	14	18,0	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,20				
574	Кисель	200	0,20	0,00	32,6	132	18	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00				
41	Хлеб пшеничный	90	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
847	Фрукты	120	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	0,00	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00				
	итого	710	5,43	19,84	92,96	566,85	111,2	65,09	226,43	5,36	0,21	45,4	37,2				
	10 день																
	Завтрак																
93	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6				
424	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	22,0	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10				
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01				
41	Хлеб пшеничный	80	0,45	0,45	24,90	105,45	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00				
41	масло порционное	20	0,00	16,40	0,20	150,0	2,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	118,0				
847	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,0	10,0	0,00	75,8	2,20	0,03	10,0	0,00				
	итого	720	15,22	30,78	79,83	655,85	330,27	60,47	486,63	5,07	0,27	12,21	148,71				