

СОГЛАСОВАНО:

« » 2022- 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «Школьная столовая «Самородок»

 / А.Г. Бумажкин/

 1 сентября 2022 -2023 год

М.п.

Примерное 10дневное 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»)

(2022-2023 учебный год)

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7- 11 лет)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, Ккал.	Витамины				Минеральные в-ва						№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев оды, гр.		В1	С	А(мк г)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Неделя 1																
1 день																
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	520		
Курица запеченная	90	12	9,8	0,4	205	0,11	3,4	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	493		
Подлив томатный	30	0,2	0,6	0,9	12	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587		
Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	20	70	0,02	0,7		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	686		
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						
ИТОГО:	600	19,2	19,4	81,4	563	0,42	68	107,1	2,3	159,24	399,65	103,52	4,52			
2 день																
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	312		
Сарделька	90	8,2	12,3	1,4	143	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	413		
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587		
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,40	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80			
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	43,3	117	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	632		
ИТОГО:	600	20,7	20,2	81,8	568	0,39	24,1	24	1,53	193,48	376,96	168,42	19,19			

3 день

Каша пшенная	200	7,7	12,4	45	256	0,04			2	20	102	36	0,8	304
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	337
Чай с клюквой и сахаром	200	0,3		10,5	43	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	54
Фрукт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
ИТОГО:	535	20,6	20,2	79,6	579	0,43	62,99	252,7	5,57	325,24	577,05	101,07	5,41	

4 день

Рис отварной	150	5,4	6	37,18	194	0,04		13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55	511
Курица тушеная с овощами	90	12,64	7,2	2,3	58	0,08	1,34	46,9	1,26	12,6	119,42	17,35	1,35	488
Винегрет	60	1,2	6,2	6,7	151	0,01	8,83	0,03	0,05	25,6	123,2	11,9	0,21	71
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Напиток	200	0,2	0	10	41	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	54
Ассорти-ягодное														
ИТОГО:	630	21,94	19,8	88,98	614	0,64	37,46	71,89	4,01	72,60	290,33	72,02	5,78	

5 день

Макаронны отварные	150	5,5	8,9	41,4	198	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	516
Котлета гов.	90	13,7	2,2	8,1	122	0,03				11	174	19	2,42	450
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,01		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	41	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	648
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Творожок	90	0,4	8	2,5	129	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	590	22,7	20,1	73,7	559	0,24	96	32	1,78	90,27	307,98	62,33	4,76	

Неделя 2

1 день

Каша гречневая	150	3,1	3,09	38,3	166	0,04		14,0	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	312
рассыпчатая														
Гуляш из говядины	90	11,7	13,9	8,4	203,6	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17	437
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с лимоном и сахаром	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	
ИТОГО:	570	20,72	18,7	74,32	544,5	0,21	66,55	14	2,92	67,2	295,21	79,05	4,7	

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
сыр	15	3,4	4,4		43	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	43,3	117	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62	632
Витамин														
ИТОГО:	585	21,78	19,5	83,45	608	0,72	88,34	34,5	4,53	252,82	396,06	103,52	4,77	

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
Ййцо	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	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,05	0,01	5,1	37,9		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	686
йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
ИТОГО:	580	19,98	18,24	73,1	534,6	0,28	61,04	197,5	1,47	318,33	487,05	98,01	5,24	

4 день

Рис отварной	150	5,4	6	37,18	194	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	511
Котлета рыбная	90	10,4	10,28	5,6	159,9	0,16	2,61	21,2	2,64	39,3	116,17	21	0,67	388
Подлив томатный	30	0,4	0,6	0,9	12	0,01		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
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	40
Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Напиток вишневый	200	0,2	0,2	13	97	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	631
ИТОГО:	590	21	19,18	78,98	580,9	0,22	61,16	72,02	0,95	368,01	391,05	92,76	2,89	

5 день

Макаронны	150	5,85	3,86	61,4	273	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	516
Сарделька	90	9,9	12,3	1,4	153	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	413
Подлив томатный	30	0,2	0,6	0,76	11	0,02		20	0,1	14,5	23	3	0,1	587
Нарезка из огурцов	60	0,8	2,7	1,8	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,4	14,49	57	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Чай с лимоном	200	0,1	0	5,5	27,2	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	686
йогурт	100	3,5	1,4	3,2	43					135				
ИТОГО:	560	19,22	19,86	85,35	562,42	0,25	79,05	32	2,98	98,37	266,55	57,75	17,61	