Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени В.П. Полякова» города Сорочинска Оренбургской области

УТВЕРЖДАЮ»

Директор .

О.Н. Такмурзина.

Приказ от,01.09.2023 г. №29

Примерное 10 дневное меню для обучающихся 1-4 классов

День\№ р- ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углево	Калл		Вита	мины		M	инеральн	ые вещест	тва
1 день	Завтрак	- /-11 JI			ды		B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8	0,14	0	12,79	0.07	31,08	80.1	120.66	2,7
№ 54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	1,27	22,92	0,09	50,16	20,93	149,96	2,21
№ 54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	1,16	0,38	0,01	67	1,56	8,52	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0	0	0,03	14	19	63	1,6
Пром	Апельсин	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,06	84	11,2	0,04	47.6	18,2	32.2	0.42
		630	29,5	20,5	88,3	654,4								
	Обед													
№ 54-1з	Сыр твердых сортов внарезке	60	13,9	17,7	0	215	0,02	0,42	156	0,07	528	21	300	0,6
№ 54-113	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,04	4	732,9	0,03	13,5	15,57	22,38	0,66
№ 54-19c	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	0,05	4,28	110,38	0,04	86,9	24,54	73,75	1,21
№ 54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0	22,03	0,03	127.97	28,3	87.08	0.59
№ 54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	0,04	0,43	1,66	0,07	23,46	19,74	138,42	1,77
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,02	14	8	14	2,8
Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0	0	0,02	9	6,3	29,25	0,5
		835	39,2	48,5	109,9	1032,8								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,7	69	198,2	1687,2								

День\№ р- ры	Наименование блюд	Выход 7-	Белки	Жиры	Углеводы	Калл		Вита	мины		N	Іинераль	ные вещ	ества
2 день	Завтрак	11 л	БСЛКИ	жиры	УТЛСВОДЫ	Kajiji	B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	165	6,9	8,3	31,1	226,8	0,15	0,45	34,34	0,13	118,1	40,39	153,49	1,09
№ 54- 21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	11,2	90,4	0,04	0,61	15,53	0,17	150,9	30,89	117,25	0,98
Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	5	0,04	16	9	11	2,2
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
<b>№</b> 54-13	Сыр	60	13,9	17,7	0	215	0,02	0,42	156	0,09	528	21	300	0,6
		545	28,4	29,9	71,8	670,4								
	Обед													
№ 54-13	Сыр	60	13,9	17,7	0	215	0,01	0,42	156	0,09	528	21	300	0,6
<b>№</b> 54-73	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	35	122,25	0,03	41	15	30,31	0,5
№54-11c	Суп крестьянский рисовый	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	6	103,28	0,03	26	15	40,39	0,5
№54-11p	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,01	3	316,07	0,09	54	57	209	1,1
№54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,047	0	0,96	0,1	125	69,91	215	4,45
№54- 25хн	Сок	200	1	0	25,4	105,6	0,04	8	434	0	40	20	36	0,4
Пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,05	60	8	0,04	34	13	23	0,36
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
		910	53,7	38,8	110,8	1007								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		82,1	68,7	182,6	1677,4								

День\№ р- ры	День∖№ р-	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево	Калл		Вита	мины		Мин	неральні	ые веще	ства
	ры	3 день	7-11 л	Белки	жиры	ды	133331								
3 день		Завтрак						B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
№ 14	№54-4м	Котлета натуральная из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,11	19,91	0,12	35,91	23,55	165,1	2,3
№ 73	№54-4м	Рис отварной с овощами	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0	18,36	0,03	106,65	23,59	72,57	0,49
TOCT 24901-	Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12	6	0,02	19,2	10,8	13,2	2,64
№ 33	№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	66	4	7	0,7
ГОСТ 26983-	Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,07	0	0	0,02	10	8	32,5	0,55
			610	24,5	21,4	94	666,5								
		Обед	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл								
<b>№</b> 11	№54-133	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	2	0,68	0,02	20	11	21	0,7
№ 37	№54-5c	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,6	6,1	13,9	144,9	0,07	7,4	102,43	0,07	18,07	25,72	92,08	1,39
№ 50	№54-1м	Бефстроганов из говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	0,03	0	85,74	0,1	50	16	122	1,5
<b>№</b> 15	№54-1г	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	0,03	106	7	41	0,7
<b>№</b> 13	№54- 32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	0,01	2	1,2	0,01	52,3	2,82	3,45	0,71
TP TC 021/2011	Пром	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1	0,04	78	20	0,05	44,2	16,9	29,9	0,39
ГОСТ 26983-	Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
	Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0	0	0,03	21	28,2	94,8	2,34
			910	36,5	29,1	112,5	858,5								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			61	50,5	206,5	1525								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-	Белки	Жиры	Углево	Калл		Вита	мины		Мине	ральні	ые вещ	ества
4 день	Завтрак	11 л	20011111	31p.2.	ды	1000101	B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
№ 54- 16к	Каша молочная "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	0,05	0,4	20,37	0,12	102,97	20,3	92,77	0,39
№54- 4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	103	10	46	0,7
26983- 2015	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
Пром	Банан	140	2,1	0,7	29,4	132,3	0,06	14	28	0,07	11,2	58,8	39,2	0,84
№ 54-13	Сыр твердых сортов внарезке	60	13,9	17,7	0	215	0,02	0,42	156	0,07	528	21	300	0,6
		610	25,9	24,4	85,5	665,5								
	Обед	Выход 7- 11 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл								
№ 54- 113	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	6,05	1222	0,05	22,5	26	37,3	1,1
№ 54- 24c	Суп картофельный с макаронами	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,06	5	97,15	3	11	17	44,46	0,7
№ 54- 10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	0,08	29	103,1	0,19	84	47	234	3,5
Пром	Банан	110	1,7	0,6	23,1	104	0,04	11	22	0,06	8,8	46,2	30,8	0,66
Пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,02	14	8	14	2,8
ΓΟCT 24901-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0	0	0,03	14	19	63	1,6
26983-	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		910	37,6	36,2	122,1	963,6								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,5	60,6	207,6	1629,1								

День\№ р- ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево	Калл		Вита	имины		Ми	неральн	ые веще	ства
5 день	Завтрак	7-11 л		•	ды		B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>№</b> 54-1г	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	0,03	106	7	41	0,7
№ 54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	1,27	22,92	0,09	50,16	20,93	149,96	2,21
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	108	2	4	0,1
Пром	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1	0,05	78	10,4	0,04	44,2	16,9	29,9	0,39
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0	0	0,03	21	28,2	94,8	2,34
		630	26,3	20,8	86,6	638,3								
	Обед													
№ 54-73	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	35	122,25	0,03	41	15	30,31	0,5
№ 54-13	Сыр	60	13,9	17,7	0	215	0,01	0,42	156	0,09	528	21	300	0,6
№ 54-1c	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,01	10	104,94	0,03	37	13	30	0,4
№54-6o	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	0,04	0	93,6	0,28	29,04	6,26	100,22	1,31
№54-12м	Плов из курицы	180	24,5	7,3	29,9	283,2	0,06	2	132,3	0,05	67,87	97,49	210,16	1,81
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	108	2	4	0,1
Пром	Апельмин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,05	60	8	0,04	34	13	23	0,3
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,11	0	0	0,05	17,5	23,5	79	1,95
		910	56,5	43,6	86,8	965,2								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		82,8	64,4	173,4	1603,5								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7- 11 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл		Вита	амины		Mı	инеральн	ные вещес	ства
6 день	Завтрак						B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0	19,19	0,12	46,62	120,16	180,99	4,04
№54-4м	Котлета натуральная из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,11	19,91	0,12	35,91	23,55	165,12	2,3
№ 54- 3coyc	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0	1	64,08	0	5	5	12	0,2
№54- 34хн	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	9,9	42	0,01	3	1,43	0,01	58	5	5	0,9
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
		510	29,4	23,7	84,8	670,5								
	Обед		ĺ		Í									
№ 54-113	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,04	4	732,9	0,03	13,5	15,57	22,38	0,66
№54-26c	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5	0,04	6	98,93	0,03	63	15	36,05	0,5
№54-21г	Горошница	160	15,4	1,4	36	218,5	0,047	0	0,96	0,1	133,3	74,57	229,33	4,74
№54-11p	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,01	3	316,07	0,09	52,64	56,02	209,02	1,05
№54- 25хн	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0	1	0	0	63	3	6	0,1
Пром	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1	0,05	78	10,4	0,04	44,2	16,9	29,9	0,39
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
		910	38	17,6	120,1	790,9								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,4	41,3	204,9	1461,4								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево	Калл		Витам	ины		Mı	инеральні	ые вещест	ъ
7 день	Завтрак	7-11 л			ды		B1	C	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
№ 54-27к	Каша манная молочная	180	4,8	5,2	22,8	156,8	0,06	0,5	24,74	0,14	128,27	15,25	92,86	0,31
№ 54- 21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1	17,25	0,17	168	34	130	1,1
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	12	6	0,02	19,2	10,8	13,2	2,64
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
№ 54-1з	Сыр	60	13,9	17,7	0	215	0,01	0,42	156	0,09	528	21	300	0,6
		620	28,5	27,4	76,6	666,1								
№ 54-24c	<b>Обе</b> д Суп картофельный с макаронами	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,06	5	97,15	3	11	17	44,46	0,7
№54-6o	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	0,04	0	93,6	0,28	29,04	6,26	100,22	1,31
№ 54-4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,9	0,28	0	23,03	0,16	62,15	55,94	144,19	4,86
№ 54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	1,27	22,92	0,09	50,16	20,93	149,96	2,21
№54-1гн	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
Пром	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0	0	0,03	21	28,2	94,8	2,34
Пром	Чай без сахара	180	0,2	0	0,1	1,3	0,27	0	0,04	0,27	59,36	3,45	6,46	0,64
Пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,05	60	8	0,04	34	13	23	0,36
		910	45,3	32	110,4	910,9								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,8	59,4	187	1577								

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход 7-11 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл		Вита	мины		Mı	инеральн	ње вещес	ства
8 день	Завтрак						B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
№54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	0,03	31	124,69	0,06	144	32	63,13	1,23
№54-6м	Биточки из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,05	0	19,91	0,12	35,91	23,55	165,12	2,3
№54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	108	2	4	0,1
Пром	Банан	125	1,9	0,6	26,3	118,1	0,06	12,5	25	0,07	10	52,5	35	0,75
№54-1гн	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
		605	25,4	21,1	95,2	672,1								
	Обед													
№ 54-73	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	35	122,25	0,03	41	15	30,31	0,5
№ 54-23c	Свекольник	200	4,6	2,7	10,9	85,8	0,04	5	98,61	0,04	25,1	20,74	45	1
<b>№</b> 54-60	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	0,04	0	93,6	0,28	29,04	6,26	100,22	1,31
№ 54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	5	0	20,25	0,04	56,46	17,45	142,57	0,8
№54-4м	Котлета натуральная из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	0,11	19,91	0,12	35,91	23,55	165,12	2,3
№54- 32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4	0,01	2	1,2	0,01	52,3	2,82	4	0,71
Пром	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,05	60	8	0,04	34	13	23	0,36
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	0,02	10,5	14,1	47,4	1,17
№54-1гн	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
		910	40,1	36,9	109,5	929,4								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,5	58	204,7	1601,5								

День\№ р- ры	Наименование блюд	Выход 7-	Белки	Жиры	Углево	Калл		Витам	ины		Мине	ральны	е веще	эства
9день	Завтрак	11 л		1	ДЫ		B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
№54-11м	Плов из отварного мяса	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0	261,6	0,11	116,58	43,81	193	2,21
№54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	2	1,2	0,01	58	3	4	0,8
Пром	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	20	0,05	8	42	28	0,6
Пром	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	0,01	8	5,6	26	0.44
		540	20	15,6	89,2	578,1								
	Обед													
№ 54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	23	121,51	0,02	8	10	19	0,3
№54-25c	Суп гороховый с курицей	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,12	3	121	0,05	26	27	76	1,4
№54-1г	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0	18,36	0,03	106	7	41	0,7
№54-1м	Бефстроганов из говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	0,03	0	96,46	0,1	57,13	18,48	137	1,82
№54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0	6,9	0,07	103	10	46	0,7
TOCT 26983-	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
2015 TOCT 24901- 2014	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0	0	0,03	14	19	63	1,6
Пром	Апельсин	110	1	0,2	8,9	41,6	0,06	84	11,2	0,04	47,6	18,2	32,2	0,42
		910	36,1	30,1	116	878,9								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,1	45,7	205,2	1457								

День\№ р- ры	Наименование блюд	Выход 7- 11 л	Белки	Жиры	Углево	Калл		Вита	МИНЫ		Ми	неральны	ые веще	ства
10день	Завтрак	11 11			ды		B1	С	A	Е	Ca	Mg	P	Fe
№54-11p	Рыба тушёная в томате с овощами	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,01	3	284,5	0,09	47,38	50,42	188,1	0,95
№54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,047	0	0,96	0,1	124,95	69,91	215	4,45
№ 54- 3coyc	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3	0	1	64,08	0	5	5	12	0,2
№54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0,01	66	4	7	0,7
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	0,02	12	8	39	0,7
Пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0	0	0,03	14	19	63	1,6
		590	36	10,2	93,3	608,3			•			•		
	Обед	Выход 7- 11 л	Белки	Жиры	Углево ды	Калл								
№54-13 <sub>3</sub>	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	2	0,68	0,02	20	11	21	0,7
№ 54-27c	Суп с рыбными консервами	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,07	4	154,7	0,04	61	22	92	0,7
№54-6o	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	0,04	0	93,6	0,28	29,04	6,26	100,2	1,31
№ 54-6	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0	18,36	0,03	106,65	23,59	72,57	0,49
№ 54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,03	1	20,37	0,09	45	18	133	1,9
№54- 25хн	Сок	200	1	0	25,4	105,6	0	1	0	0	40	20	36	0,4
Пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	10	6	0,02	16	9	11	2,2
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,07	0	0	0,02	10	7	32,5	0,55
		910	38	36,1	117,2	944,7				_				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74	46,3	210,5	1553								