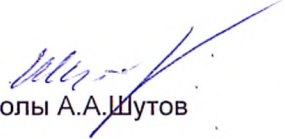
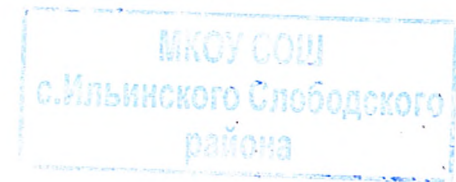


Утверждаю   
 Директор школы А.А.Шутов



Примерное 10- дневное меню  
 для обучающихся 1-4 классов (от 7 лет до 11 лет)

МКОУ СОШ с.Ильинского Слободского р-на

(по сборнику технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий  
 для школьного питания-Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2012 г.

01.12.2023

с.Ильинское, 2023 год

Осенне -зимний период

День	Приём	Наименование блюда	№ технол	масса порции	Пищевые вещества в			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
					Белки	Жиры	Углеводы		в1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg, мг	P,мг	Fe,мг
Первый день	Завтрак	Салат из свежих огурцов	13	60	0,5	2,7	1,8	33		2,3	1		12,29	7,02		0
		Котлета мясная	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,07	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27
		Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45		15,53	46,91		5,03
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
		чай с сахаром	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
<b>Итого:</b>				<b>615,00</b>	<b>31,50</b>	<b>25,73</b>	<b>90,30</b>	<b>721,00</b>	<b>0,49</b>	<b>4,31</b>	<b>91,10</b>	<b>2,90</b>	<b>227,36</b>	<b>85,72</b>	<b>286,20</b>	<b>7,58</b>
Второй день	Завтрак	Салат Студенческий	39	60	2,25	6,3	4,1	82	0,03	1,34			209,75	8,57		0,33
		Котлета рыбная	83	100	16,1	17,8	12,9	278	0,15	0,38	50	3,4	49,71	31,86	195,7	1,41
		Пюре картофельное	131	180	3,7	6,3	23,4	168	0,2	12,5	65	0,3	42,3	34,9	100,4	1,4
		Кофейный напиток на молоке	272	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,52	105	0	105,86	12,18	0	0,11
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	20,1	22,2	84	1,1
<b>Итого:</b>				<b>565</b>	<b>27,95</b>	<b>33,7</b>	<b>75,3</b>	<b>722</b>	<b>0,58</b>	<b>14,74</b>	<b>220</b>	<b>6</b>	<b>427,72</b>	<b>109,71</b>	<b>380,1</b>	<b>2,94</b>
Третий день	Завтрак	Салат из белокочанной капусты	6	60	1,4	3,8	4,9	54	0,04	12,84	1,2		34,26	12,37		0,54
		Гуляш из курицы	92	100	16,7	14,8	5,2	221	0,07	0,37	45	0,6	13,41	19,92	192,9	2,08
		Макаронные изделия отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	65	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89
		чай с сахаром	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
		Хлеб ржано пшеничный		25	7,2	1,08	42,6	202	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
<b>Итого:</b>				<b>565</b>	<b>32</b>	<b>24,71</b>	<b>102,6</b>	<b>747</b>	<b>0,38</b>	<b>13,21</b>	<b>111,2</b>	<b>3,86</b>	<b>224,1</b>	<b>43,26</b>	<b>320,1</b>	<b>4,64</b>

Четвёртый день	Завтрак															
		Морковь с сахаром	15	60	0,6	0,04	5	22	0,05	0,46	58		5,51	7,62	48,4	0,14
		Жаркое по домашнему	98	300	22,5	24,2	24,4	406	0,01	1,92	58	0	9,56	8,63		0,42
		сок фруктовый	№4	200	1	0,2	20,2	92	0,02	5,2	25	0,2	14	8	14	2,8
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
<b>Итого:</b>			<b>585</b>	<b>27,7</b>	<b>24,98</b>	<b>70,9</b>	<b>621</b>	<b>0,28</b>	<b>7,58</b>	<b>141</b>	<b>2,5</b>	<b>194,07</b>	<b>26,45</b>	<b>146,4</b>	<b>4,46</b>	
Пятый день	Завтрак	Салат из свежих помидоров	12	60	0,5	2,7	2,9	38		10,15	255		158,6	8,87		0,43
		Котлета рубленая из птицы	125	100	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,33	45	0	18,23	18,78	192,9	1,49
		Каша рисовая рассыпчатая	169	180	4,4	4,3	45,2	241	0,02	10,17	45	0,36	66,36	72,5	73,2	1,46
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
		Какао на молоке	274	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	105	0	108,57	51,1		0,6
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
<b>Итого:</b>			<b>385</b>	<b>24,8</b>	<b>30,04</b>	<b>98,8</b>	<b>765</b>	<b>0,32</b>	<b>22,17</b>	<b>450,1</b>	<b>2,66</b>	<b>519,26</b>	<b>179,85</b>	<b>359,4</b>	<b>5,23</b>	
Шестой день	Завтрак	Салат из свежих огурцов	13	60	0,5	2,7	1,8	33		2,3	1		12,29	7,02		0,32
		Котлета мясная	99	100	17,3	13,9	13,9	250	0,07	1,01	45	0,6	31,78	26,09	192,9	1,27
		Каша гречневая рассыпчатая	165	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0	45		15,53	46,91		5,03
		Соус томатный	223	50	0,5	2,3	3	35	0	1	0,1	0	2,5	3,5	9,3	0,15
		чай с сахаром	268	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3,6	0,54	21,3	101	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
<b>Итого:</b>			<b>615</b>	<b>32,1</b>	<b>25,77</b>	<b>91,6</b>	<b>722</b>	<b>0,49</b>	<b>4,31</b>	<b>91,1</b>	<b>2,9</b>	<b>227,36</b>	<b>85,72</b>	<b>286,2</b>	<b>7,9</b>	
Седьмой день	Завтрак	Салат из картофеля с зелёным горошком	36	60	1,9	6	6,1	86		3,99	0,6		9,81	11,65		0,49
		Котлета рубленая из птицы	125	100	12,5	17,7	12,7	262	0,07	0,33	45	0	18,23	18,78	192,9	1,49
		Картофель тушёный	132	180	4	11	27,2	227	0,16	14,87			29,09	44,41		1,73
		Кофейный напиток на молоке	272	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0,52	105	0	105,86	12,18	0	0,11
		Хлеб ржано-пшеничный		25	7,2	1,08	42,6	202	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>28,5</b>	<b>38,58</b>	<b>103,5</b>	<b>871</b>	<b>0,43</b>	<b>19,71</b>	<b>150,6</b>	<b>2,3</b>	<b>327,99</b>	<b>89,22</b>	<b>276,9</b>	<b>4,43</b>	
Восьмой день	Завтрак	Морковь с сахаром	15	60	0,6	0,04	5	22	0,05	0,46	226		5,51	7,62	48,4	0,14
		Гуляш	92	100	16,7	14,8	5,2	221	0,07	0,37	45	0,6	13,41	19,92	192,9	2,08
		Макаронные изделия отварные	202	180	6,6	5	40	235	0,07	0	65	0,96	11,17	8,77	43,2	0,89
		сок фруктовый	№4	200	1	0,2	20,2	92	0,02	5,2	25	0,2	14	8	14	2,8
		Хлеб ржано-пшеничный		25	3	0,5	20	100	0,2	0	0	2,3	165	2,2	84	1,1
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>27,9</b>	<b>20,54</b>	<b>90,4</b>	<b>670</b>	<b>0,41</b>	<b>6,03</b>	<b>361</b>	<b>4,06</b>	<b>209,09</b>	<b>46,51</b>	<b>382,5</b>	<b>7,01</b>	

