

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1

ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА

И. Хитрич

2023г.



# ПРИМЕРНОЕ

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

# ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

# ОБЕД

Льготная категория

(дети-сироты; дети, лишенные родительского попечения)

Неделя: Вторая  
 День: Четверг  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 (Дети-сироты, Дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
99	Наименование блюда Суп из овощей	250	1,8	4,9	14,3	108,5	0,2	5,83	0	2,43	29,28	86,98	36	2,03				
288	Птица отварная	95	19,79	19,74	16,09	258,27	0,23	1,91	0,07	0,07	46,58	140,06	17,11	1,58				
171	Каша пшеничная с маслом	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,2	36,66	2,65				
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,3	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09				
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15				
<b>Итого:</b>			38,88	33,97	191,62	1228,19	0,79	69,79	0,11	4,04	415,41	585,39	188,8	10,34				

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

(Дети-сироты, Дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Приним пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
96	Наименование блюда Рассолыник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1,0			
259	Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	22,74	398,31	0,17	9,28	0	0,12	41,83	282,16	58,26	5,32			
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46			
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61			
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09			
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12			
<b>Итого:</b>			37,46	36,64	144,25	1032,59	0,49	23,65	0,01	12,92	167,25	649,64	167,4	15,4			

Неделя: Первая  
 День: Понедельник  
 Возрастная категория : 7-11лет  
 (дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18				
290	Птица, тушенная в соусе	150	16,64	16,89	5,27	240	0,06	0,99	0,04	0,11	44,76	11,3	23,4	1,56				
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12				
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0								
<b>Итого:</b>			<b>35,44</b>	<b>33,15</b>	<b>166,98</b>	<b>1108,05</b>	<b>0,34</b>	<b>12,09</b>	<b>0,04</b>	<b>3,72</b>	<b>139,46</b>	<b>241,78</b>	<b>146,25</b>	<b>10,47</b>				

2

Неделя: Первая  
 День: Вторник  
 Возрастная категория : 7-11лет  
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
102	Наименование Блюда Суп картофельный с фасолью	250	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,3	45,9	2,19				
294	Котлеты рубленые из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	0,07	0,18	0	0,34	39,6	86,4	23,4	1,98				
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242,0	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59				
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,3	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15				
<b>Итого:</b>			36,43	30,91	163,53	1140,93	0,54	70,01	0,06	4,612	555,1	609,49	183,29	7,768				

Неделя: Первая  
 День: Среда  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 (Дети-сироты, Дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
111	Наименование блюда Суп картофельный с макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,75	53,5	1,03				
310	Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	0,16	22,04	0	0,04	15,62	85,04	31,34	0,1				
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,61				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,93				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,5				
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	0,13	0,25	440,0	250,0	17,5					
<b>Итого:</b>			46,54	28,57	88,1	900,72	0,48	26,17	27,88	4,46	577,19	959,46	147,62	4,95				

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 7-11лет

(Дети-сироты, Дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
88	Наименование блюда Щи из свежей капусты	250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,06	15,78	0	1,25	49,25	49	22,13	0,83				
280	Фрикадельки мясные в соусе	90/50	13,18	19,02	17,68	277,96	4,18	5,98	0,02	0,02	50,96	134,51	21,96	8,25				
171	Каша пшеничная с маслом	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,2	36,66	2,8				
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	0,61				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	1,09				
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	0,15				
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5					
Итого:			30,3	32,92	142,6	978,57	4,58	82,76	0,06	2,4	403,5	464,16	132,15	16,38				

Неделя: Первая  
 День: Пятница  
 Возрастная категория: 7-11лет  
 (дети сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
96	Наименование блюда	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1,0				
268	Рассолыник ленинградский	90	14,82	16,65	15,69	176,4	0,08	0,33	0	0	49,24	167,28	50,21	2,51				
302	Котлеты из говядины	150	8,6	6,09	38,64	247,8	0,21	0	0,02	0,02	14,8	205,4	135,83	4,56				
136	Каша гречневая	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46				
349	Морковь припущенная	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96				
	Компот из сухофруктов	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Хлеб ржаной	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12				
	Печенье																	
	Итого:		38,54	43,2	200,43	1158,56	0,6	11,5	0,03	12,97	180,15	766,86	318,93	15,2				



Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Наименование блюда					Ккал											
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18			
282	Оладьи из пшена	95	16,13	19,48	6,6	283,27	0,25	82,27	6,85	0,75	20,75	235,79	15,9	12,11			
309	Макаронные отварные с маслом.	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	1,11			
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24			
	<b>Итого:</b>		<b>39,03</b>	<b>41,1</b>	<b>176,11</b>	<b>1247</b>	<b>0,59</b>	<b>96,57</b>	<b>6,85</b>	<b>4,16</b>	<b>153,61</b>	<b>454,89</b>	<b>130,66</b>	<b>26,98</b>			

Неделя: Второя

День: Вторник

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
111	Наименование блюда Суп картофельный с макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55		
218	Вареники лепиные отварные с молоком стученным	180/20	19,23	15,46	32,55	298,22	0,07	0,5	0,05	0,03	242,35	275,6	34,64	0,1		
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,61		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,93		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,15		
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5			
Итого:			29,57	19,17	106,19	773,2	0,31	59,03	0,05	1,51	542,42	593,77	96,42	3,09		

Неделя: Вторая  
 День: Среда  
 Возрастная категория : 7-11лет  
 (дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
119	Наименование блюда Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	1,51	42,68	88,1	35,58	2,05				
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	150	22,6	20,22	50,22	472,96	0,17	0,54	0,11	0,07	99,86	331,8	54,4	3,2				
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Хлеб твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3				
15	Сыр твердый	30	48,94	46,54	165,02	1287,37	0,59	8,17	0,18	2,662	595,35	856,49	175,36	7,728				
	<b>Итого:</b>																	