

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения Зональ-
ная средняя общеобразовательная школа
Зонального района Алтайского края
Е.В.Киндер



« 31 » июня 20 23 г.

Десятидневное меню

МКОУ Зональной СОШ Зонального района
Алтайского края

Десятидневное меню

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день																
Первая неделя																
309	Макароны отвар- ные	150	180	5,35/7,14	0,55/0,74	25,6/25,6	157,4	209,9								
2	Тефтели	80	80	5,87/5,87	4,13/4,13	8,31/8,31	93,89	117,36								
355	Соус томатный	50	50	1,02/1,02	2,98/2,98	16,01/16,01	94,04	94,04								
431	Чай с сахаром	200	200	0,6-0,6	-	20,6/20,6	87,2/87,2	87,2/87,2								
878	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	3,6/4,9	1,2/1,7	25,05/3,4	128,55	171,2								
847	Яблоко	100	100	0,3	-	8,6	40	40								
	ИТОГО	570	650	15,72	5,88	88,16	533,95	664								
2 день																
330	Гороховое пюре	150	180	4,38 / 5,22	9,15 / 10,98	31,05 / 37,3	229,5	275								
591	Гуляш из говяди- ны	80	100	6,03/7,54	12,54/13,87	4,62/6,24	125	156,9								
951	Кофейный напи- ток с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	177,56								
	Хлеб ржаной 1 сорт	50	50	3,6/4,9	1,2/1,7	25,05/3,4	129,5	129,5								
847	Апельсин	90	90	0,8	0,3	57,5	49	49								
	Печенье	60	60	6,2	28	57,5	294	294								
	ИТОГО	580	680	113,79	55,21	219,52	737,95	849,57								

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день																
4	Каша пшеничная на молоке	200	250	6,05/7,56	5,6/7,0	18,2/22,81	147,6	222,6								
648	Кисель	200	200	-	-	15,3	49,6	49,6								
6975	Булочка	100	100	7,5/7,5	15,8/15,8	69,44	200	200								
878	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	3,6/4,9	1,2/1,7	25,05/3,4	128,55	171,2								
	ИТОГО	550	600	17,15	22,6	127,99	673,35	643,4								
4 день																
245	Рыба припущен- ная	100	100	19,4/19,4	1,19/1,19	90,0/90,0	90	90								
694	Картофельное пюре	150	200	3,67/4,08	5,76/6,4	24,53/27,26	164,7	183,00								
42	Сыр порциями	10	15	2,32/3,48	2,95/4,43	-	36,4	54,6								
376	Чай с сахаром	200	200	10	0,06	35,2	110	110								
	Хлеб ржаной	50	50	1,32/1,80	0,26/0,35	11,86/15,81	55,18	73,57								
	ИТОГО	510	565	26,71	7,22	161,59	632,13	745,17								
5 день																
302	Каша гречневая	150	180	3,23/4,41	5,22/6,96	34,74/46,32	223,2	245,1								
290	Птица тушеная	80	100													
878	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	3,6/4,9	1,2/1,7	25,05/3,4	128,55	171,2								
349	Компот из сухо- фруктов	200	200	10	0,06	35,2	110	110								
847	Груша	100	100	0,4	0,3	10,3	47	47								
	ИТОГО	580	610	16,87	6,78	105,29	589,75	683,20								

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день (вторая неделя)																
265	Плов	300	300	29/29	27,72/27,72	50,18/50,18	285	380								
648	Кисель	200	200	-	-	15,3	49,6	49,6								
70	Нарезка из свеже- го огурца	50	100	0,12/0,24	0,015/0,03	0,375/0,75	3	6								
	Хлеб ржаной	50	50	3,6/3,6	1,2/1,2	25,05/25,05	128,55	128,55								
	ИТОГО	610	680	32,72	1,215	90,91	514,55	655,20								
7 день																
309	Макароны отвар- ные	150	180	5,35/7,14	0,55/0,74	25,6/25,6	157,4	209,9								
	Голубцы ленивые п/ф	60	120	12,44/	9,24/11,55	12,56/15,7	183	228,75								
380	Кофейный напн- ток с молоком сгущенным	200	200	2,24	2,1	25,03	118,80	118,80								
878	Хлеб пшеничный I сорт	60	80	3,6/4,9	1,2/1,7	25,05/3,4	128,55	171,2								
	Йогурт	120	120	4,1	1,5	5,9	68,4	68,4								
	ИТОГО	590	620				627,29	773,89								
8 день																
302	Каша гречневая	150	180	3,23/4,41	5,22/6,96	34,74/46,32	223,2	245,1								
290	Птица тушеная	80	100													
360	Кисель	200	200	-	-	15,3	49,6	49,6								
	Хлеб ржаной	50	50	3,6/4,9	1,2/1,7	25,05/3,4	128,55	171,2								
847	Яблоко	100	100	0,3	-	8,6	40	40								
	ИТОГО	590	630	7,31	6,42	83,69	441,35	505,90								
							652,15	853,80								

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции/ классы		Пищевые вещества 1-4 класс / 5-11 класс			Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества			
		1-4	5-11	Б	Ж	У	1-4	5-11	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день																
302	Рис отварной	150	180	3,75/51,4	6,15/8,2	38,55/51,4	228	304								
	Тефтели из мяса кур. п/ф	90	90	11,65	11,36	26,58	255	255								
878	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	3,6/4,9	1,2/1,7	25,05/3,4	128,55	171,2								
376	Чай с сахаром	200	200	8,9	3,06	26	58	58								
847	Банан	150	150	1,1	-	14,7	62	62								
	ИТОГО	640	670	29	21,77	130,88	734,55	855,20								
10 день																
321	Рагу из овощей с мясом	200/60	250/60	4,58/5,25	11,0/13,2	14,44/17,33	201,2	221,33								
349	Компот из сухо- фруктов	200	200	10	0,06	35,2	110	110								
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	1,32/1,80	0,26/0,35	11,86/15,81	55,18	73,57								
197	Кукуруза консер- вированная	60	100	2,2/2,4	-	11,2/11,8	53,8	56,4								
	ИТОГО	570	660	18,1	11,32	62,7	420,18	461,30								