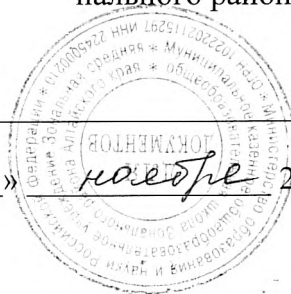


УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Зональная средняя общеобразовательная школа Зонального района Алтайского края
Е.В.Киндер



« 6 » ноября 20 24 г.

Десятидневное меню

МКОУ Зональной СОШ Зонального района Алтайского края

Десятидневное меню

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет/старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Средняя порция		Средняя порция		Средняя порция		Средняя порция	Макроэлементы					Микроэлементы			
		г/100 г		г/100 г		г/100 г			г/100 г	г/100 г					г/100 г		
		1-4	5-11	1-4	5-11	1-4	5-11			Ж	У	Б	С	А	Е	Ca	Mg
Первая неделя																	
309	Макаронные отварные	150	180	5,35/5,14	0,55/0,74	86,89/104,27	168	201,6									
2	Тертели	80	80	5,87/5,87	4,13/4,13	8,31/8,31	93,89	93,89									
371	Соус сметанный	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									
878	Хлеб пшеничный I сорт	50	50	4,3/4,3	0,25/0,25	26,8/26,8	124,5	124,5									
847	Яблоко	100	100	0,3	-	8,6	47	47									
	ИТОГО	570	650	15,72	5,88	88,16	614,63	648,23									
2 день																	
330	Гороховое пюре	150	150	4,38/4,38	9,15/9,15	31,05/31,05	250,5	250,5									
591	Гуляш из говядины	80	100	6,03/7,54	12,54/13,87	4,62/6,24	125	156,9									
310	Какао на молоке	200	200	3,78/3,78	0,67/0,67	26/26	125,11	125,11									
	Хлеб ржаной I сорт	50	50	3,5/3,5	0,5/0,5	27,5/27,5	120	120									
213	Яйцо отварное	35	45	4,44/6,98	3,45/6,31	0,24/0,38	55,12	61,49									
	ИТОГО	515	550	22,13/26,18	26,31/29,17	89,41/91,17	531,50	714									

№	Продукт наименование блюда	Масса г/шт		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витаминный состав			Минеральный состав		
		1-4	5-7	1-4 класс	5-7 класс	1-4	5-7	В1	В2	В6	Ca	P	Mg
3 день													
4	Каша пшеничная на молоке	200	250	6,05/7,56	5,6/7,0	18,2/22,81	249,6	312					
648	Кисель	200	200	-	-	20/20	76	76					
847	Банан	150	150	2,25/2,25	-	22,05/22,05	144	144					
878	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4,3/4,3	0,25/0,25	26,8/26,8	124,5	124,5					
	ИТОГО	600	650	12,6/14,11	5,8/7,25	87,05/91,66	594,10	656,50					
4 день													
245	Рыба припущен- ная	100	100	19,4/19,4	1,19/1,19	100/100	120	120					
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	0,6-0,6	-	20,6/20,6	87,2	87,2					
	Хлеб ржаной	50	50	3,5/3,5	0,5/0,5	27,5/27,5	120	120					
	ИТОГО	510	565	26,71	10,4/12,52	272,63/272,63	528,30	534,8					
5 день													
302	Каша гречневая	130	150	3,23/4,41	5,22/6,96	34,74/46,32	188,50	204,24					
290	Птица тушеная	50	50	17,92/22,4	14,58/18,23	5,62/7,03	140,63	140,63					
878	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	50	4,3/4,3	0,25/0,25	26,8/26,8	124,5	124,5					
349	Компот из сухо- фруктов	200	200	10/10	0,06/0,06	35,2/35,2	110	110					
847	Груша	100	100	0,4/0,4	0,3/0,3	10,3/10,3	47	47					
	ИТОГО	530	580	35,85/41,11	6,78	105,29	610,63	626,37					

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции/класс		Пищевые вещества		Энергическая ценность		Витамины			Минеральные вещества				
		1-4 класс		5-11 класс		1-4 класс		5-11 класс		В1	С	А	Р	Mg	Ca
		1-4	5-11	Ж	У	Ж	У	ккал	кДж						
6 день (вторая неделя)															
265	Плов	300	300	29	29	27,72/27,72	50,18/50,18	301	301						
648	Кисель	200	200	-	-	-	20/20	76	76						
70	Нарезка из свежего огурца	50	100	0,12/0,24		0,015/0,03	0,37/0,75	8,4	14						
	Хлеб ржаной	50	50	3,5/3,5		0,5/0,5	27,5/27,5	120	120						
847	Апельсин	90	90	0,8/0,8		0,3/0,3	57,5/57,5	36	36						
	ИТОГО	690	740	32,72/32,74		28,235/28,25	98,05/98,43	541,4	547,00						
7 день															
309	Макароны отварные	150	180	5,35/7,14		0,55/0,74	86,89/104,27	168	201,6						
	Печень тушеная в сметанном соусе	60	80	8,1/10,8		5,52/7,36	5,16/6,88	102,72	136,96						
380	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	200	2,24/2,24		2,1/2,1	25,03/25,03	118,80	118,80						
878	Хлеб пшеничный 1 сорт	60	60	5,1/5,1		0,3/0,3	32,16/32,16	149,4	149,4						
	Йогурт	115	115	4,1/4,1		1,5/1,5	5,9/5,9	68,4	68,4						
	ИТОГО	585	635	27,73/43,26		14,59/24,52	132,43/163,72	607,32	675,16						
8 день															
302	Каша гречневая	130	150	3,23/4,41		5,22/6,96	34,74/46,32	188,50	204,24						
290	Птица тушеная	50	50	17,92/17,92		14,58/14,58	5,62/5,62	140,63	140,63						
360	Кисель	200	200	-		-	15,3	49,6	49,6						
	Хлеб ржаной	50	50	3,5/3,5		0,5/0,5	27,5/27,5	120	120						
847	Яблоко	100	100	0,3		-	8,6	47	47						
	ИТОГО	530	550	7,31		6,42	91,76/91,76	545,73	561,47						

№ рецеп- туры	наименование продукта	количество пор- ций	классы 5-11	Б	Ж	У	Энергетическая ценность		Минеральные вещества									
							ккал	кДж	1-4	5-11	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
302	Рис отварной	150	180	3,6/4,32	4,32/5,18	37,53/45,03	228	304										
	Тефтели из мяса кур. п/ф	40	40	6/6	12/12	4,4/4,4	122,5	122,5										
878	Хлеб пшеничный I сорт	50	50	4,3/4,3	0,25/0,25	26,8/26,8	124,5	124,5										
376	Чай с сахаром	200	200	0,6/0,6	-	20,6/20,6	87,2	87,2										
847	Банан	130	150	1,1/1,1	-	14,7/14,7	62	62										
	ИТОГО	570	620	19,25/21,97	15,93/16,79	126,21/133,71	616,00	700,2										
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	10/10	0,06/0,06	35,2/35,2	110	110										
	Хлеб пшеничный I сорт	50	50	1,32/1,80	0,26/0,35	11,86/15,81	55,18	73,57										
6	Масло сливочное	15	20	0,1/0,12	7,2/7,5	98,58	98,58	131,44										
	ИТОГО	525	580	18.1/19,45	11.32/13,61	72,7/80,14	464,96	536,34										