

Утверждаю

И.о. директора МБОУ Ясыревская НОШ

И.В. Тайнчина

01.09.2023



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для учащихся 1-4 классов МБОУ:Ясыревская НОШ на 2023-2024 учебный год

Меню составлено на основании:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р.Кучмы. Москва, 2016;
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005)

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
День/неделя: Понедельник-1														
141К	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
415К	Какао с молоком	200	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
13К	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
16К	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
396К	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	665	21,744	25,359	106,454	748,952	0,501	17,746	105,197	3,907	449,996	409,006	93,098	6,130
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
231К	Омлет, запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
22К	Зеленый горошек консервированный	40	1,240	0,080	2,600	16,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
420К	Чай с сахаром	200			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
37К	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	0,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
396К	Фрукты (яблоки)	200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400
	Итого за _Завтрак	670	15,980	15,627	76,928	517,602	0,332	44,693	157,667	3,185	144,079	274,448	69,677	8,477
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
38К	Перец сладкий	20	0,260	0,020	0,980	5,200	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200

303К /363К	Котлеты московские с томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
348К	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114
	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,060
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
423К	Чай с лимоном	207	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
403К	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	602	17,715	18,163	87,609	582,332	0,347	121,846	31,600	2,680	114,723	255,544	72,846	6,690

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак

224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
16К	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
420К	Чай с сахаром	200			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
403К	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
18К	Хлеб пшеничный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Итого за _Завтрак	575	24,335	20,624	75,770	620,802	0,190	12,748	100,801	3,518	351,294	345,450	59,471	4,681

День/неделя: Пятница-1

_Завтрак

37К	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
282К	Гуляш из свинины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
354К	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
423К	Чай с лимоном	207	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
394К	Фрукты (бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
18К	Хлеб пшеничный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
	Итого за _Завтрак	627	22,027	20,728	69,184	560,807	0,344	215,588	26,300	2,951	131,566	294,380	94,130	5,832

День/неделя: Понедельник-2

_Завтрак

37К	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
256К	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
342К	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
415К	Какао с молоком	200	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
18К	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
16К	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
403К	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за _Завтрак	705	25,595	24,875	107,625	764,840	0,320	24,174	100,797	4,978	325,532	431,837	107,700	6,324

День/неделя: Вторник-2

_Завтрак

221М,326М	Сырники с морковью и молочным соусом	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
423К	Чай с лимоном	207	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
18К	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
392К	Фрукты (Мандарин)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Итого за _Завтрак	517	23,033	20,698	98,865	681,817	0,324	43,818	72,000	4,933	223,921	291,662	59,680	2,698
День/неделя: Среда-2														
_Завтрак														
37К	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
284К	Печень по-строгановски	100	13,600	10,500	3,800	164,000	0,190	12,700	5,240		30,000	239,000	17,000	5,000
354К	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
420К	Чай с сахаром	200			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Печенье	15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
403К	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
18К	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
	Итого за _Завтрак	695	21,684	16,551	90,504	602,988	0,492	62,238	31,540	1,477	134,476	403,760	81,060	11,488
День/неделя: Четверг-2														
_Завтрак														
45М	Салат из белокочанной капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	0,333
279М,363К	Тефтели куриные с томатным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
340К	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
423К	Чай с лимоном	207	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
396К	Фрукты (Груши)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
18К	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
	Итого за _Завтрак	667	19,817	19,100	98,947	650,653	0,307	32,547	56,108	4,724	109,204	215,426	55,996	5,932
День/неделя: Пятница-2														
_Завтрак														
192К	Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
415К	Какао с молоком	200	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
16К	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
18К	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
396К	Фрукты (Груши)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Итого за _Завтрак	550	17,560	17,973	87,788	587,302	0,214	7,137	94,787	1,461	448,194	399,961	82,125	4,596