

Утверждаю:
Директор школы
Тажмакаева Ж.Ш.
02.09.2022 г.

Примерное цикличное 10-дневное меню для
организации питания учащихся 1-4х классов
МБОУ «Коркмаскалинская СОШ»
Кумторкалинского района
на 2022-2023 учебный год.

Возрастная категория 7-11 лет

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
43 2017	Салат из овощей	100	2,6	7,4	3,2	89,8	0,11	29,6	23,77	25,17	57,13	15,41	1,16	
102 /2017	Суп картофельный с чечевичей	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05	
537 2002	Каша пшеничная вязкая	150	4,7	4	24,8	156				4,02			0,4	
246 2005	Гуляш из отварной говядины	100	15,1	6,4	3,3	131	0,17		1,28	24,36	194,69	26,01	2,32	
944 2005	Чай с лимоном	200	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64	
	Зефир пром. производства	50	0,05		37,25	192,5								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	ИТОГО:		30,78	23,55	115,65	878,15								

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
102/2017	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23		5,83	42,68	88,1	35,58	2,05
42 2010	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,05		16,76	18,68	34,61	16,26	0,74
291/2017	Плов из птицы	260	25,38	24,25	44,61	471,25	0,08	60	1,26	56,38	249,13	59,38	2,74
350/2017	Кисель из апельсина	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,02		30	721,06	17,4	6,43	0,21
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,01	34,8	13,2	1,01
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
	ИТОГО:		36,06	33,94	138,32	891,25							

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
12.2010	Салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,025	0,285	13,025	17,85	20,3	11,7	0,745	
208.2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11		8,25	24,6	66,65	27	1,09	
637.2005	Птица отварная	80	10,55	6,59		103,13	0,03	16		31,2	114,4	16	1,44	
679.2005	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,95	3,28	26,45	160,28	0,11	0,02		1,22	121	0,03	2,43	
693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	0,01	2,06	158,70	126,20	15,2	0,67	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4	
	ИТОГО:		27,18	20,92	105,57	674,9								

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
14 2010	Салат из свежих помидоров	100	1,3	6,19	4,72	79,6	0,06		20,48	17,58	32,88	17,79	0,84
204 2005	Суп рисовый с говяжьей (харчо)	250/15	0,18	3,3	15,65	113	0,11		8,33	24,98	96,93	29,45	1,24
301 2005	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	43	0,02	54,5	132,9	20,3	1,62
688 2005	Макароны Отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08	28		6,48	9,56	23,16	1,48
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02		0,8	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,01	34,8	13,2	1,01
	ИТОГО:		28,21	29,69	115,48	864,13							

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Са	Р	Mg	Fe
43	Суп молочный рисовый	250	5,76	6,63	18,28	156	0,08		1,17	198,53	171,83	28,83	0,31
176	Каша пшеничная молочная	200	7,89	7,49	40,48	260,9			1,96	194,0	0,00	0,00	1,51
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63							
397	Какао со густым молоком	180	1,8	2,3	17	100			0,34				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	2,7	2,2	11	0,8		11	3,3
	Итого:		23,37	21,76	103,74	709,7							

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
14 2010	Помидоры свежие порц.	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036		15	8,4	15,6	12	0,54
128-06	Суп - лапша домашняя	250	2,62	3,38	15,97	106,6	0,05	12,5	0,9	20,28	38,5	2,43	0,23
244 2015	Плов с мясом	200	9,59	22,94	39,33	380,68		0,01	0,36	8,38		17,1	1,09
859 2005	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,2	22,3	110	0,26	0,1	20,3	14,72	4,4	5,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13			0,01	34,8	13,2	1,01
	ИТОГО:		15,47	27,44	96,58	697,38							

9 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
70/2017	Огурцы порциями	60	0,48	0,052	1,02	7,2		2,94	10,2	18	8,4	0,3	
187 2005	Щи из свежей капусты с карт.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	43,33	47,63	22,25	0,8	
436 2004	Жаркое домашнему	80/150	7,33	12,3	14,91	284,6	0,08	5,38	13,12	223	17,4	1,64	
681 2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6	0,37	0,06	150,6	218,85	52,7	2,6	
389/2017	Сок абрикосовый пром. произ-ва	200	1,2		25,4	105,6	0,05	14,8	40	36	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13		0,01	34,8	13,2	1,01	
	ИТОГО:		17,69	27,862	88,77	756,45							

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
338	Яблоко свежее	100	0,8	5,5	4,3	67,1	0	0	1,8	17,3	21,2	3,9	0,2
160	Суп молочный вермишелевый	200	4,40	3,92	10,4	278,32	0,06	0,04	0,65	126,8	152	24,6	0,25
413	Сосиски отварные	80	5,23	6,48	11,5	139,21	0,07	0	0,99	12,44	143,00	10,00	0,93
303/2017	Каша перловая	150	3,02	4,16	21,36	135	0,41	0	0	13,4	104,84	12,95	0,59
16	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	0,01	2,06	158,70	126,20	15,2	0,67
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	5,8		0,08	1,46		2	3,2
	Пряник пром. Производства	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08	0	0				
	ИТОГО:		21,59	25,77	136,59	998,49							

Сводная таблица

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1 день	30,78	23,55	115,65	878,15
2 день	25,38	24,382	122,8	846,55
3 день	36,06	33,94	138,32	991,25
4 день	27,18	20,92	105,57	674,9
5 день	28,21	29,69	115,48	864,13
6 день	22,96	33,28	105,08	816,57
7 день	23,37	21,76	103,74	709,7
8 день	15,47	27,44	96,58	697,38
9 день	17,69	27,862	88,77	756,45
10 день	21,59	25,77	136,59	998,49
ИТОГО за 10 дней	248,69	268,594	1128,58	8233,57
НОРМЫ за 10 дней	24,87	26,86	112,86	823,36