

СОГЛАСОВАННО \_\_\_\_\_

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Верх-Кучукская средняя общеобразовательная школа»  
Шелаболихинского района Алтайского края



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**И**  
**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**для обучающихся 1-4 классов**  
**в осенне-зимний сезон.**

С. Верх-Кучук  
2022-2023 г

# 1 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./ккал	Витамины						Микроэлементы		
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Рис отварной	2010 г	№515	200	5,82	9,74	50,0	298,47	28,55	0,0	0,09	1,0	93,84	261,39	76,81	2,39	
Фрикадельки в соусе	2010	№474	120	10,10	9,04	1,35	126,86	7,2	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13	
Салат из свежих огурцов	2010	№45	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,0	0,0	21,85	40,02	13,30	0,57	
Хлеб	2010	№000	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0,0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01	
Кофейный напиток	2010	№719	200	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35	
Масло сливочное	2010	№32	10	0,0	8,20	0,10	75,00	0,0	0,0	59,00	0,0	1,00	2,00	0,0	0,0	
Сыр	2010	№33	15	3,48	4,43	0,0	54,60	0,01	0,11	39,00	0,0	132,0	75,00	5,25	0,15	
<b>Итого</b>				<b>24,8</b>	<b>40,40</b>	<b>95,56</b>	<b>826,73</b>	<b>35,94</b>	<b>99,29</b>	<b>98,4</b>	<b>2,97</b>	<b>376,39</b>	<b>737,57</b>	<b>125,45</b>	<b>6,6</b>	

## 2 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины					Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Тесто в соусе	2010	№472	120	8,87	9,83	11,71	171,00	0,06	0,85	39,00	0,0	43,90	106,7	21,60	0,96		
Гречневая каша	2010	№282	200	11,5	8,12	51,52	325,0	0,14	0,0	1,54	3,42	19,6	29,54	1,9	1,6		
Салат из свежих помидоров с луком	2010	№48	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,0	0,0	17,58	32,88	17,79	0,84		
Какао на молоке	2010	№725	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,0	122,0	90,00	14,00	0,56		
Масло сливочное	2010	№32	15	0,0	12,30	0,15	112,50	0,0	0,0	88,50	0,0	1,50	3,00	0,0	0,0		
Хлеб пшеничный	2010	№000	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05		
<b>Итого</b>				<b>28,09</b>	<b>41,23</b>	<b>114,49</b>	<b>940,0</b>	<b>0,43</b>	<b>22,57</b>	<b>129,05</b>	<b>3,76</b>	<b>204,59</b>	<b>297,22</b>	<b>69,39</b>	<b>5,01</b>		

### 3 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
Макаронны паровые	2010	№299	200	17,54	18,7	115,86	673,02	34,42	0	0	0	0	3,1	146,74	27,40	3,1
Варенички паровые	2010	№466	110	16,5	24,2	14,32	344,0	0	0,34	0	0	0	43,04	0	55,78	2,8
Пирог из слоеночной теста	2010	№61	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	0	22,42	16,57	9,10	0,31
Угтеррод с сыром	2010	№3	30/20	4,9	11,55	17,1	193,0	0	0,09	0	0	0	106,0	0	4,8	0,12
Чай с лимоном	2010	№714	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,55	3,67	0,01	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
Чай пшеничный	2010	№000	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05	
<b>того</b>				<b>47,37</b>	<b>59,71</b>	<b>181,3</b>	<b>1426,99</b>	<b>35,12</b>	<b>23,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,35</b>	<b>287,12</b>	<b>383,95</b>	<b>210,26</b>	<b>25,8</b>	

4 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кка л	Витамины						Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Птица тушенная в сметанном соусе	2010	№493	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0	68,13	166,13	25,38	2,03		
Картофельное пюре	2010	№525	200	4,68	33,42	7,58	348,04	8,86	2,02	0,36	0,88	227,18	146,8	22,2	0,5		
Салат из свеклы	1980	№90	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0	0	21,09	24,58	12,54	0,80		
Хлеб	2010	№000	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0,03	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01		
Банан	2010	№627	100	0,4	0	5,1	66,0	0	4,53	1,8	0,33	17,1	14,4	10,8	1,8		
Компот из яблок	2010	№639	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,9	0	0	14,8	0	5,14	0,95		
Чай	2010	№33	15	3,48	4,43	0	54,60	0,01	0,11	39,00	0	132,0	75,00	5,25	0,15		
<b>Итого</b>				<b>34,04</b>	<b>60,69</b>	<b>68,16</b>	<b>1001,53</b>	<b>9,07</b>	<b>13,29</b>	<b>94,94</b>	<b>1,55</b>	<b>480,31</b>	<b>461,71</b>	<b>94,51</b>	<b>7,24</b>		

# 5 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины					Микроэлементы				
				Б Ж У				В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				Б	Ж	У											
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Ягодный сибирский	2010	№137	250	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,0	0	0	65,92	0	35,35	2,18		
Ягодный сибирский с шоколадом	2010	№2	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35	35,31	0	0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	1,74		
Ягодный сибирский с медом	2010	№000	100	6,14	2,14	41,8	214,40	0,26	0	0	0,6	0,02	70,2	28,2	2,10		
Ягодный сибирский с натуральным ягодным	2010	№000	200	1,0	0	25,4	105,6	0	8,0	0	0	40,0	0	20,0	0,4		
<b>Итого</b>				<b>29,08</b>	<b>54,09</b>	<b>142,1</b>	<b>909,39</b>	<b>35,57</b>	<b>20,8</b>	<b>0,15</b>	<b>6,13</b>	<b>321,9</b>	<b>287,2</b>	<b>126,46</b>	<b>6,42</b>		

## 6 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины				Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
Мука пшеничная (вязкая)	2010	№284	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,02	0	20,0	0	5,90	67,00	21,8	0,47
Масло сливочное	2010	№797	50	2,88	1,17	27,78	133,0	0,05	0,02	3,00	0	9,70	28,40	11,60	0,68
Сахар	2010	№713	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40
Яйцо куриное	2010	№000	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
Сметана	2010	№3	30/10/10	4,9	11,55	17,1	193,0	0	0,09	0	0	106,0	0	4,8	0,12
<b>Итого</b>				<b>13,47</b>	<b>17,59</b>	<b>112,92</b>	<b>636,70</b>	<b>0,22</b>	<b>0,11</b>	<b>23,0</b>	<b>0</b>	<b>127,61</b>	<b>130,2</b>	<b>51,4</b>	<b>2,68</b>

# 7 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины						Микроэлементы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Омлет картофельный	2010	№525	200	4,68	33,42	7,58	348,40	8,86	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5		
Омлет картофельный в матном соусе с грибами	2010	№340	75/75	13,87	7,85	6,53	150,0	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96		
Омлет из курати	2010	№646	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0	0,49	0	0	31,24	0	18,38	0,55		
Омлет	2010	№627	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,20		
Омлет	2010	№000	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01		
Омлет сливочное	2010	№32	20	0,00	16,40	0,20	150,00	0	0	118,00	0	2,00	4,00	0	0		
<b>Итого</b>				<b>22,27</b>	<b>58,93</b>	<b>73,56</b>	<b>935,7</b>	<b>9,12</b>	<b>15,86</b>	<b>118,37</b>	<b>1,22</b>	<b>322,54</b>	<b>499,70</b>	<b>113,55</b>	<b>5,22</b>		



# 8 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины					Микроэлементы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																2,29	11,0
Суп из овощей	2010	№233	150	16,5	24,2	14,32	344,0	0	0,34	0	43,04	0	55,78	2,8			
Суп из овощей	2010	№413а	110	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05			
Суп из свежих овощей	2010	№639	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,9	0	14,18	0	5,14	0,95			
Суп из свежих овощей	2010	№2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	35,31	0	0,15	215,99	217,0	42,91	1,74			
Суп из свежих овощей	2010			35,80	49,07	137,65	1126,15	35,51	9,91	31,15	5,79	313,90	145,73	7,52			

## ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептур ы	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины						Микроэлементы					
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
																5,75	4,06	25,76	0,07
Маг гречишная	2010	№282	100	5,75	4,06	25,76	0,07	0	0,77	1,71	9,8	14,80	0,95	0,80					
Маг гречишная	2010	№466	110	16,5	24,2	14,32	0	0,34	0	0	43,04	0	55,78	2,8					
Маг гречишная	2010	№49	60	0,59	3,69	2,24	0,03	10,06	0	0	11,21	20,77	9,76	0,44					
Маг гречишная	2010	№3	30/10/10	4,9	11,55	17,1	0	0,09	0	0	106,0	0	4,8	0,12					
Маг гречишная	2010	№719	200	2,24	2,10	25,03	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35					
Маг гречишная	2010	№000	40	2,4	0,8	16,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01					
Маг гречишная	2010			<b>32,38</b>	<b>46,4</b>	<b>101,15</b>	<b>0,25</b>	<b>10,94</b>	<b>0,85</b>	<b>2,1</b>	<b>239,26</b>	<b>238,37</b>	<b>90,49</b>	<b>5,52</b>					

ЗАВТРАК

# 10 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины					Микроэлементы				
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
				Б	Ж	У											
<b>ЗАВТРАК</b>																	
Вареники сварные	2010	№299	200	17,54	18,70	115,86	673,02	34,42	0	0	10,62	3,1	146,74	27,40	3,10		
Фарш мясной в метанно- уматном соусе	2010	№472 №587	80 50	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	0	57,80	141,40	28,40	1,27		
Салат из свежлы	1980	№90	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0	0	21,09	24,58	12,54	0,80		
Чир	2010	№33	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52,00	0	176,0	100,0	7,00	0,20		
Суп	2010	№000	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	0	0	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01		
Смюот из смеси кофруктов	2010	№644	200	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	3,6	0	0,18		
ТОГО				37,26	34,66	177,24	1183,28	34,65	8,05	103,0	10,96	264,4	451,12	88,54	6,56		