



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

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**для учащихся 5-11 классов и ОВЗ
в осеннее-зимний период.**

С. Верх-Кучук
2022-2023 год

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	Ca	P	Mg	Fe				
																г	г	г	г
ЗАВТРАК																			
Каша пшеничная вязкая	2010 г	№284	200	4,6	7,36	25,44	212,0	0,6	1,32	0,05	0,08	100,14	150,25	41,42	1,45				
Бутерброд с повидлом	2010	№2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	35,31	0	0,15	5,45	215,99	221,29	42,91	1,74				
Кофейный напиток	2010	№719	200	2,24	2,10	25,3	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168,0	6,0	0,35				
Итого				20,62	22,1	110,85	725,15	35,93	1,77	0,28	5,86	385,33	539,54	90,33	3,54				
ОБЕД																			
Суп картофельный с бобовыми	2010	№ 162	300	8,6	5,15	22,4	232	1,32	4,75	184,7	2,25	39,6	135	39,3	2,6				
Тефтели в соусе	2010	№472	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0	0,06	0,85	39,0	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	1,54	3,42	19,6	29,6	1,9	1,6				
Хлеб пшеничный	2010	№000	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0,68	0,02	70,2	28,2	2,1				
Чай с сахаром	2010	№713	200	0,20	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,40				
Салат из свежих огурцов	2010	№45	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,70	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34				
Яблоко	2010	№627	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,20				
Итого				36,17	29,29	152,66	1057,78	1,83	21,30	225,24	6,35	132,23	441,31	98,98	10,2				
Итого за день				56,79	51,39	263,51	1782,93	37,76	23,07	225,52	12,21	517,56	980,85	189,31	13,74				

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
Уп молочный с закаронными зуделиями	2010	№181	200	4,00	2,96	24,26	133,64	7,82	1,14	0	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
Какао на молоке	2010	№725	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0	122,0	90,00	14,00	0,56
Масло сливочное	2010	№32	20	0	16,40	0,20	150,0	0	0	118,0	0	2,0	4,00	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
Итого				10,59	24,15	70,85	536,04	7,99	2,44	118,01	0,7	283,79	220,24	43,02	2,35
ОБЕД															
Ци из свежей лапусты	2010	№ 145	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
Линицель из овядины	2010	№466	100/10	16,5	24,2	14,32	344,0	0	0,34	0	0	43,04	0	55,78	2,8
Макаронны тварные	2010	№299	200	17,54	18,79	115,86	673,02	34,42	0	0	10,62	3,10	146,74	27,40	3,1
Хмель из кураги	2010	№646	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0	0,49	0	0	31,24	0	18,38	0,55
Хлат из свежих омидор с луком	2010	№48	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	0	17,58	32,88	17,79	0,84
Хлеб	2010	№000	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0,68	0,02	70,2	28,2	2,1
Итого				43,95	56,27	217,94	1549,87	34,8	39,71	0	11,3	138,31	297,45	169,8	10,19
Итого за день				54,54	80,42	288,79	2085,91	42,79	42,15	118,01	12,0	422,1	517,69	212,82	12,54

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	Ca	P	Mg	Fe		
																3,09	4,07
Пшеничная каша рисовая вязкая	2010	№284	200/10	3,09	4,07	36,98	197,0	0,03	0	20,00	0	5,90	67,0	21,80	0,47		
Угтерброд с сыром	2010	№3	30/10/10	4,9	11,55	17,1	193,0	0	0,09	0	0	106,0	0	4,8	0		
Салат с лимоном	2010	№714	200	9,02	2,28	15,42	114,66	1,1	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84		
Салат 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		
Итого				20,08	18,97	90,4	611,86	1,26	7,43	20,02	0,36	337,01	473,18	238,86	38,36		
ЗАВТРАК																	
ОБЕД																	
Суп сибирский	2010	№ 137	250/10	8,16	10,23	14,79	195,04	0	12,08	0	0	65,92	0	35,35	2,18		
Грибы тушеная 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		
Суп с картофелем	2010	№525	200	4,68	33,42	7,58	348,04	8,86	2,02	0,36	0,88	227,18	146,80	22,2	0,5		
Суп из свежих овощей	2010	№639	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95		
Салат с свеклой	2010	№000	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0,68	0,2	70,2	28,2	2,1		
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		
Итого				42,06	67,83	102,95	1204,67	9,19	20,73	54,11	1,56	396,7	407,71	128,81	8,56		
Итого за день				62,14	86,80	193,35	1816,53	10,45	28,16	74,13	1,92	733,71	880,89	367,67	46,92		

4 ДЕНЬ

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецептуры	Выход, г	Содержание на 1 порцию			Калорий- ность, 1порц./кк ал	Витамины					Микроэлементы				
				1 порцию				В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
				Б	Ж	У											
Уп молочный с зрпупой(кукуруза)	2010	№182	200	4,97	5,1	16,5	0,09	0,91	30,6	0	161,68	154,66	28,9	0,55			
Угтерброд с оидлом	2010	№2	55	13,78	12,64	60,11	35,31	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74			
Софейный апиток с олоком	2010	№719	200	2,24	2,1	25,03	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168,0	6,00	0,35			
Итого				20,99	19,84	101,64	35,42	1,36	30,83	5,5	446,87	539,66	77,81	2,64			

ЗАВТРАК

ОБЕД

Уп из овощей отлета	2010	№ 158	250	41,88	3,5	97,35	32,58	3,42	0,3	17,05	232,7	601,8	196,75	17,25
атуральная	2010	№466	100	16,5	24,2	14,32	0	0,34	0	0	43,04	0	55,78	2,8
ис отварной	2010	№515	100	5,82	9,74	50,0	28,55	0	0,09	1,0	93,84	264,4	76,81	2,39
алат из елочанной шусты	2010	№61	60	0,85	3,05	5,41	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	9,10	0,31
ай с сахаром	2010	№713	200	0,2	0	14,0	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4
леб	2010	№000	100	6,14	2,14	41,8	0,26	0	0	0,68	0,02	70,2	28,2	2,1
Итого				71,39	42,63	222,88	61,41	23,23	0,39	18,73	398,02	952,97	366,64	9,25
Итого за день				92,38	62,47	324,52	96,83	24,59	31,22	24,23	844,89	1492,6	444,45	11,89

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	P	Mg	Fe		
																10,72	32,38
Мука манная пшеничная	2010	№289	200	6,11	10,72	32,38	0	1,17	0	0	0	133,77	0	20,30	0,47		
Масло сливочное (порциями)	2010	№32	20	0	16,40	0,20	0	0	118,0	0	0	2,0	4,0	0	0		
Компот из ягод фруктов	2010	№644	200	0,04	0	24,76	0,01	1,08	0	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
того				6,15	27,12	57,34	0,01	2,25	118,0	0	0	142,17	7,6	20,30	0,65		
ЗАВТРАК																	
ОБЕД																	
Уп. картофельный макаронными зуделиями	2010	№ 163	250	2,69	2,84	17,14	0,11	8,25	0	0	0	24,60	66,65	27,0	1,09		
Питочки паровые	2010	№466	100\10	16,5	24,2	14,32	0	0,34	0	0	43,04	0	55,78	2,8			
Салат из овощей	2010	№233	180	2,75	13,20	17,33	0,08	10,4	37,20	0	28,68	74,16	33,36	1,18			
Пирог с повидлом	2010	№797	60	3,5	3,75	34,77	0,05	0,03	28,00	0	12,40	34,50	13,20	0,87			
Сырный суп с молоком	2010	№725	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,0	14,00	0,56			
Суп	2010	№000	100	6,14	2,14	41,8	0,26	0	0	0,68	0,02	70,2	28,2	2,1			
Пюре	2010	№627	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,0	0	0	10,0	75,8	0	2,20			
того				35,50	50,25	160,65	0,57	30,32	65,21	0,68	240,34	411,01	171,54	10,8			
того за день				41,65	77,37	217,99	0,58	32,57	183,21	0,68	382,51	418,61	119,8	11,45			

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	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																
Пшеница рисовая	2010	№284	210	3,09	4,07	36,98	0,03	0	20,0	0	0	0	5,90	67,0	21,8	0,47
Пшеница																
Мороженок с ванильным ароматом	2010	№797	60	3,5	3,75	34,77	0,05	0,03	28,0	0	0	0	12,4	34,5	13,2	0,87
Молоко с сахаром	2010	№713	200	0,20	0	14,0	0	0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
Молоко	2010	№000	40	2,4	0,8	16,7	0,13	0	0	0,34	0	0	0,01	34,8	13,2	1,01
Масло сливочное (порциями)	2010	№32	20	0	16,4	0,2	0	0	118,0	0	0	0	2,0	4,0	0	0
того				9,19	25,02	102,65	0,21	0,03	166,0	0,34	0	0	26,31	140,3	48,2	2,75

ОБЕД

Уп. с рыбными прикадельками	2010	№ 165	250	8,6	8,41	14,33	0	9,11	0	0	0	0	45,3	0	47,35	1,27
Прикадельки сливочные	2010	№474	100	10,10	9,04	1,35	7,2	0,98	0,23	1,58	0	0	58,49	156,53	10,89	2,13
Пшеница гречневая	2010	№282	200	11,5	8,12	51,52	0,14	0	1,54	3,42	0	0	19,6	29,54	1,9	1,6
Молоко с молоком	2010	№725	200	3,52	3,72	25,49	0,04	1,30	0,01	0	0	0	122,0	90,0	14,0	0,56
Молоко	2010	№000	100	6,14	2,14	41,8	0,26	0	0	0,68	0	0	0,02	70,2	28,2	2,1
Молоко из свежих сливочных с укром	2010	№48	60	0,68	3,71	2,83	0,04	12,25	0	0	0	0	10,55	19,73	10,67	0,50
того				40,54	35,14	137,32	7,68	23,64	1,78	5,68	0	0	255,96	366,0	113,01	8,16
того за день				49,73	60,16	239,97	7,89	23,67	167,78	6,02	0	0	282,27	506,3	161,21	10,91

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	Ca	P	Mg	Fe		
																4,0	2,96
ЗАВТРАК																	
Уп молочный с ванаронными муделиями	2010	№181	200	4,0	2,96	24,26	133,64	7,82	1,14	0	0,36	159,78	91,38	14,92	0,74		
леб	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		
ыр (порциями)	2010	№33	20	4,64	5,90	0	72,8	0,01	0,14	52,0	0	176,0	100,0	7,0	0,2		
эмпот из смеси жюфруктов	2010	№644	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
того				11,75	9,93	69,92	407,84	7,97	2,36	52,0	0,7	342,19	230,08	36,02	2,17		
ОБЕД																	
Уп картофельный крупой (рис)	2010	№ 160	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	0	23,05	62,55	25,00	0,89		
отлета итуральная	2010	№466	100/10	16,5	24,2	14,32	344,0	0	0,34	0	0	43,04	0	55,78	2,8		
картоны шарные	2010	№299	200	17,54	18,7	115,86	673,02	34,42	0	0	10,62	3,1	148,76	27,4	3,1		
к натуральный иноградный	2010	№000	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0	4,0	0	0	40,0	0	14,0	0,8		
леб	2010	№000	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0,68	0,02	70,2	28,2	2,1		
того				42,76	48,18	219,16	1458,57	34,78	12,59	0	11,3	109,21	281,51	150,38	9,69		
того за день				54,51	58,11	289,08	1866,41	42,75	14,95	52,0	12,0	451,4	511,59	186,4	11,86		

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	Са	Р	Mg	Fe				
																4,52	4,07	35,46	0,04
Овсяная манная каша	2010	№284	210	4,52	4,07	35,46	197,0	0,04	0	20,0	0	10,7	38,6	7,90	0,47				
Углерод с минералами	2010	№2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	35,31	0	0,15	5,45	215,99	221,29	42,91	1,74				
Салат с молоком	2010	№725	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,00	14,0	0,56				
того				21,82	20,43	121,06	736,55	35,39	1,3	20,16	5,45	348,69	349,89	64,81	2,77				
ЗАВТРАК																			
ОБЕД																			
Овощи из свежей капусты с картофелем	2010	№ 145	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8				
Грибы тушеная	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				
Суп отварной	2010	№515	100	5,82	9,74	50,0	298,47	3,55	0	0,09	1,0	93,84	264,4	76,81	2,39				
Салат из свеклы	1980	№90	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8				
Суп из свежих овощей	2010	№639	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95				
Суп	2010	№796	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0,68	0,02	70,2	28,2	2,1				
того				36,79	38,81	139,07	1044,81	3,94	25,09	53,84	1,68	240,59	572,94	170,32	9,07				
того за день				58,61	59,24	260,13	1781,36	39,33	26,39	74,0	7,13	589,28	922,83	235,13	11,84				

10 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		
																5,1	4,97
Молочный с мукой (кукуруза)	2010	№182	200	4,97	5,1	16,5	131,8	0,09	0,91	30,6	0	161,68	154,66	28,9	0,55		
Ябло сливочное с орехами)	2010	№32	20	0	16,4	0,2	150,0	0	0	118,0	0	2,0	4,0	0	0		
Зефирный	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		
Линток с элюком	2010	№719	200	2,24	2,1	25,03	118,8	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168,0	6,0	0,35		
Итого				10,28	24,67	62,63	507,8	0,24	1,36	148,68	0,39	232,89	361,76	49,0	1,95		
ЗАВТРАК																	
ОБЕД																	
Картофельный с бобовыми	2010	№ 162	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,0		
Пюре из картофеля	2010	№466	120	16,5	24,2	14,32	344,0	0	0,34	0	0	43,04	0	55,78	2,8		
Пюре картофельное	2010	№525	200	4,68	33,42	7,58	348,04	8,86	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5		
Пюре из свежих картоф.	2010	№45	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34		
Пюре из кураги	2010	№646	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0	0,49	0	0	31,24	0	18,38	0,55		
Итого	2010	№796	100	6,14	2,14	41,8	214,4	0,26	0	0	0,68	0,02	70,2	28,2	2,1		
Итого за день				38,95	93,42	176,84	1743,97	9,61	15,72	149,04	1,95	585,56	689,79	216,84	10,24		