

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Корниловская СОШ»

М.Б. Репкина

2023г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «КОРНИЛОВСКАЯ СОШ»

1-4 классы

сезон: осенне-зимний

Примерное меню на 10 дней 1-4 классы (от 7 до 11 лет)

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность изделия (блюда)				Расчет химического элемента					
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Минеральные элементы			Витамины		
							Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
1 день												
	завтрак											
186	Каша кукурузная молочная вязкая	180/5	6,4	7,2	42,8	263	95,58	10,84	0,10	0,03	0,11	0,42
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	16,0	9,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	итого	530	15,4	18	80,8	552	329,45	62,21	3,86	0,14	0,32	11,01
	обед											
173	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63,0	401	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0,00
126	куры отварные (2 вариант)	60	25,8	21,7	0,2	299	20,76	21,50	2,03	0,06	0,14	0,93
146	Свекла тушеная	180	2,7	4,7	38,5	200	57,08	33,18	2,20	0,02	0,05	1,20
293	Компот из плодов ягод или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	737	47,36	36,3	153,42	1123,52	149,89	314,4	13,1	0,57	0,46	2,53
2 день												
	завтрак											
193	Каша рисовая молочная	250/7	6,0	6,5	61,3	334	7,62	41,58	0,86	0,06	0,04	0,00
290	Какао на молоке сгущенном (вариант 2)	200	3,5	3,4	19,6	120	107,17	26,03	0,83	0,02	0,12	0,15
272	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05
	Итого	557	17,3	18,3	133,2	771	141,75	78,18	2,6	0,16	0,23	0,2
	обед											
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
212	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
98	Котлеты, биточки, шницели	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	708	32,76	30,4	97,12	798,52	87,33	71,75	3,97	0,23	0,21	4,2
3 день												
	завтрак											
194	Каша пшеничная молочная Масло сливочное	180/5	6,5	8,0	30,7	221	113,44	39,64	1,03	0,16	0,14	0,46
287	Кофейный	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52

	напиток на молоке											
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	16,0	9,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	525	13,26	11,6	78,32	470,52	244,5	74,02	3,78	0,26	0,28	10,98
	обед											
146	Свекла тушеная	180	2,7	4,7	38,5	200	57,08	33,18	2,20	0,02	0,05	1,20
131	Плов из курицы 2вариант	250	38,4	47,5	40,2	745	39,52	64,00	3,52	0,11	0,23	0,95
311	Кисель из концентрата «Валетек»	200	0,00	0,00	23,9	93	0,00	0,00	0,00	0,38	0,43	25,0
272	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	770	52,06	61	174,22	1448,52	132,76	90,95	7,07	0,63	1,78	27,2
	4 день											
	завтрак											
179	Каша ячневая рассыпчатая молочная	250/7	8,0	6,7	50,4	299	64,13	38,75	1,44	0,19	0,07	0,00
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
4	Бутерброд с повидлом	40/15/5 0	3,4	12,5	50,9	326	17,64	16,37	1,45	0,07	0,05	0,25
	итого	517	15	22,5	115	723	192,14	82,09	3,77	0,29	0,25	0,77
	обед											
138	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
98	Котлеты, биточки, шницели	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
13	Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,5	63	14,29	13,13	0,63	0,03	0,02	6,90
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО	700	29,26	30,4	79,82	714,52	119,31	103,76	4,46	0,32	0,32	22,5
	5 день											
	завтрак											
191	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,40	17,03	0,38	0,06	0,14	0,48
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
257	Пирог с повидлом	80	4,9	2,5	46,2	225	14,44	8,18	0,88	0,05	0,03	0,06
	итого	505	13,56	10,1	101,42	547,25	138,2	38,41	1,73	0,15	0,17	0,54
	обед											
297	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63,0	401	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0,00
129	Котлеты	120/7	18,0	25,5	18,5	378	26,37	27,22	2,15	0,09	0,13	0,47

	рубленные из птицы											
6	Салат из свежей капусты	80	1,7	3,6	8,2	71,6	47,06	16,43	0,60	0,02	0,04	17,32
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого	704	40,46	41,7	127,52	1053,12	211,94	290,61	10,89	0,61	0,51	18,31
	6 день											
	завтрак											
186	Каша кукурузная молочная вязкая	180/5	6,4	7,2	42,8	263	95,58	10,84	0,10	0,03	0,11	0,42
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,13	0,52
3	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	16,0	9,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	итого	525	15,4	13,9	80,8	515	328,75	62,21	3,85	0,14	0,32	71,01
	обед											
54	рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04
38	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,2	10,0	10,1	145	16,21	19,37	0,81	0,10	0,10	6,62
465	Пицца «Детская»	70	18,6	12,7	34,8	332	176,51	24,95	1,75	0,08	0,12	1,06
293	Компот из плодов ягод или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого	722	28,86	29,4	115,12	842,52	259,38	109,45	4,85	0,33	0,33	16,12
	7 день											
	завтрак											
191	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	10,0	37,2	269	158,89	23,66	0,52	0,09	0,20	0,67
272	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	52,3	317	26,96	10,57	0,91	0,08	0,07	0,05
283	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Итого	557	15,4	18,4	98,6	621	186,11	34,17	1,46	0,17	0,27	0,72
	обед											
44	Винегрет с фасолью	100	1,2	8,9	5,5	107	23,10	14,42	0,68	0,03	0,03	3,24
84	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,03	0,00
98	Котлеты, биточки, шницели	100/40	20,6	18,3	17,5	320	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
291	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	10,03	4,65	1,05	0,01	0,01	3,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	708	33,26	35	113,32	907,52	99,71	79,13	5,14	0,25	0,22	6,74
	8 день											
	завтрак											
194	Каша пшенная молочная Масло сливочное	250/7	9,1	11,1	42,6	307	157,56	55,06	1,43	0,22	0,19	0,64

44	Винегрет с фасолью	100	1,2	8,9	5,5	107	23,10	14,42	0,68	0,03	0,03	3,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	9,20	13,20	0,44	0,04	0	0,00
	Хлеб ржаной	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
	ИТОГО	737	93,06	34,3	102,02	856,52	142,51	102,87	4,47	0,34	0,25	4,74

Литература

1. Сборник технологических карт, рецептурных блюд кулинарных изделий для школьного питания, часть 1, часть 2, ООО Фирма «Партнер»