

УТВЕРЖАЮ: С.Б. Межитова
директор МКОУ «Орталюбинская СОШ»

30.09.2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ,
обучающихся в первую смену
МКОУ «Орталюбинская СОШ»
На 2022 – 2023 учебный год**

Возрастная категория 7-11 лет

1 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
70 2005	Овощи свежие (огурцы)	70	0,56	0,07	1,82	9,8	0,021		3,5	16,1	29,4	9,8	0,42
688 2005	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	132,50	0,06	21,00		4,86	37,17	21,11	1,11
536/1 2010	Сосиска отварная	53	5,2	10	10,6	89,6	0,02			12,8	84,8	10,67	0,96
959/ 1 2005	Сок(пром.произ)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0			
172 2002	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115						
	ИТОГО:		16,39	15,29	56,72	395,6							

2 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
176 2011	Каша рисовая вязкая с маслом	200\5	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
41/ 2 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
424 2005	Яйцо отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0	0,1		22,0			1
943 1 2005	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			0,4
1035 2002	Чурек	40	2,88	0,35	17,74	85,63	0,05			7,27	26,08	4,97	0,38
	Хлеб ржаной	20	0,08	0,3	5,7	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
	Итого		17,64	15,82	79,42	565,39							

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
469 2005	Плов из птицы	150/15	7,3	15,84	17,70	283,45	0,08	0,22	10,1	36,6	186,6	36	11,95
959 2005	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	86	0,01	0,01	3,67	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115						
45 2010	Винегрет овощной	60	1,35	6,18	5,06	54,96	0,06		10,25		44,97	20,75	0,85
ИТОГО:			17,26	23,86	31,12	521,91							

4 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
10 ср 2010	Салат из свежей капусты и с зелен.горошком	80	1,08	1,18	8,62	40,40	1,04	0,00	6,15	13,9	26,98	12,45	0,51
79 2005	Каша гречневая вязкая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
608 2005	Гуляш из говядины	80	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115						
847 2005	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
945 2005	Компот из сухофруктов	200	0,7	1,6	8,2	94,20	0,15		1	30,9	22	17,2	0,5
ИТОГО:			18,2	14,26	67,1	580,98							

5 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04		1,2	1,3			0,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		21,94	25,68	74,93	554,4							

6 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
12 2010	Салат из свеклы и зелен.горошка (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
692 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
608 2005	Гуляш из говядины	80	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
959 2005	Сок (пром.произ)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0			
1035 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		17,23	17,76	73,97	501,28							

7 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
463 2005	Каша рисовая вязкая с маслом	200/15	5,92	6,14	41,7	299,36	0,26	81	1,2	37,7	135,1	46,4	0,9
944 2005	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,2	91			2,86	15,74	7,3	5,96	0,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Зефир пром. произв.	60	0,06		44,7	154							
	ИТОГО:		8,82	6,62	116,96	613,96							

8 день

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
307 2010	Котлеты из говядины	80	16,88	10,88		165,00	0,03	15,00		31,20	114,4	16,00	1,44
42 2005	Сыр порциями	15	3,18	2,95		36,4	0	26	0,07	88	50	3,5	0,1
679-2005	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,23	4,5	20,78	139,5	0,28	0,045	12	150,6	218,6	52,7	2,6
	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	97,5	0,115						
1205 2002	Чай с сахаром	200	0,2		14	28				6,0			
	ИТОГО:		27,59	19,03	35,43	466,4							

9 день

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
692 2005	Пюре из картофеля	150	3,06	7,8	20,45	137,15	0,14	25,5	18,14	36,98			1,01
608 2005	Сосиска отварная	53	5,2	10	10,6	89,6	0,02	21,00		4,86	37,17	21,11	1,11
	Печенье(пром.пр)	60	5,01	11,92	33,57	172	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
945 2005	Чай сладкий	200	0,2		14	28				6			0,4
	ИТОГО:		16,11	30,2	91,98	496,35							

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
608 2005	Гуляш из говядины	80	7,59	5,78	7,85	114,38	0,1	23	0,12	35	83,19	25,7	1,2
420 2005	Макароны отварные	150	6,45	7,27	19,6	201,26	0,08	21,01		26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Сок (пром.произ)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	0	2,0			
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,68	34,8	5,6		0,08	1,46		2	3,2
847 2005	- Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04		10	8	28	42	0,02
	ИТОГО:		38,82	18,01	75,08	521,44							

11 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
42 2005	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	39	0,11	132	75	5,25	0,15
390 2005	Каша молочная из манной крупы, масло, сахар	150/5	4,68	4,58	14,55	118,98	0,08	36,72	1,09	144,13	117,04	17,64	0,3
536 2005	Сосиска отварная	60	6,24	12	12,72	134,4	0,02			14,4	95,4	12	1,08
951 2005	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04		1,2	1,3			0,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	11,6		0,16	2,92		4	6,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,06	0,2		38	17	11	0,4
	ИТОГО:		21,94	25,68	74,93	554,4							
12 день													
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
12 2010	Салат из свеклы и зелен.горошка (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06		5,58	11,2	3,48	11,72	0,4
438 2005	Плов из птицы	150/15	20,7	18,89	24,49	336	0,108	0,35	0,89	271,68	413,9	58,7	1,01
959 2005	Сок (пром.произ)	200	1,01	0	17,20	76,0	0	0	2,0	7,0			
1035 2005	Чурек	50	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067			9,69	34,77	6,63	0,51
	ИТОГО:		27,28	23,07	126,59	585,75							

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред.