**УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_\_\_\_ С.Б. Межитова**

 **директор МКОУ «Ортатюбинская СОШ»**

 **09.01.2024г.**

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ, обучающихся в первую смену**

**МКОУ «Ортатюбинская СОШ»**

**На 2024-2025 учебный год**

 **Возрастная категория 7-11 лет**

  **1день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 2005 | Каша молочная пшеничная | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 |  |  | 21 | 16,1 | 29,4 | 9,8 | 0,42 |
| 688 2005 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  |  | 2 | 4,86 | 37,17 | 21,11 | 1,11 |
| 536/1 2010 | банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  |  | 10 | 12,8 | 84,8 | 10,67 | 0,96 |
| 172 2002 | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 157 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **18** | **21** | **86** | **622** |  |  | 33 |  |  |  |  |
|  **2 день**  |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 176 2011 | Каша гречневая расыпчатая  | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |  |  |  | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 41/ 2 2005 | Котлет из курицы | 90 | 14 | 14 | 7 | 168 |  |  |  | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 424 2005 | компот из сухофруктов | 200. |  |  | 28 | 114 |  |  |  | 22,0 |  |  | 1 |
| 943 1 2005 | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  | 6,0 |  |  | 0,4 |
| 1035 2002 | Овощи натуралные | 40 |  | 2 | 1 | 26 |  |  | 2 | 7,27 | 26,08 | 4,97 | 0,38 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | **Итого** |  | **26** | **22** | **87** | **658** |  |  | 2 |  |  |  |  |
|   |
|  **3 день**  |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 469 2005 | Каша молочная рисовая | 200 | 8 | 10 | 40 | 240 |  |  | 26 | 36,6 | 186,6 | 36 | 11,95 |
| 959 2005 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  |  | 3 | 112,55 | 185,54 | 99,08 | 18,42 |
| 45 2010 | Бутерброд с маслом | 35 | 2 | 4 | 15 | 115 |  |  |  |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | печенье | 40 | 3 | 4 | 30 | 167 |  |  | 22 |  |  |  |  |
|  | яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 |  |  | 10 |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **18** | **23** | **10** | **718** |  |  | 61 |  |  |  |  |
|   **4 день** 14день |
| **№ ре-цепта** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 ср 2010 | Курица тушенная в соусе | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |  |  | 14 | 13,9 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 79 2005 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4 | 22 | 173 |  |  |  | 150,6 | 218,6 | 52,7 | 2,6 |
| 608 2005 | Сок фруктовый | 200 | 1 |  | 20 | 104 |  |  |  | 35 | 83,19 | 25,7 | 1,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |
| 945 2005 | Салат из свеклы | 60 | 3 | 4 | 6 | 56 |  |  |  | 30,9 | 22 | 17,2 | 0,5 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24** | **25** | **72** | **607** |  |  | 14 |  |  |  |  |
|  **5 день**  |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
|  |  |  |
| **Б** | **Ж** | **У** |  | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 2005 | Варенники с картошкой | 250 | 7 | 7 | 7 | 182 |  |  | 28 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| 390 2005 | Яйца варенные | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |  |  | 144,13 | 117,04 | 17,64 | 0,3 |
| 536 2005 | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 157 |  |  |  | 14.4 | 95,4 | 12 | 1.08 |
| 951 2005 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  |  | 2 | 1,3 |  |  | 0,9 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.3 | 10 | 47 |  |  | 10 | 38 | 17 | 11 | 0,4 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22** | **24** | **53** | **598** |  |  | 40 |  |  |  |  |
|  **6 день**  |
| **№ ре-цептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 2010 | Каша молочная манная | 200 | 6 | 8 | 26 | 195 |  |  | 2 | 11,2 | 3,48 | 11,72 | 0,4 |
| 438 2005 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 |  |  | 2 | 271,68 | 413,9 | 58,7 | 1,01 |
| 959 2005 | Яблоки  | 200 |  |  | 10 | 47 |  |  | 10 | 7,0 |  |  |  |
| 1035 2005 | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 157 |  |  |  | 9,69 | 34,77 | 6,63 | 0,51 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пряники промышленного производства | 40 | 1 | 25 | 12 | 187 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **17** | **45** | **84** | **735** |  |  | 14 |  |  |  |  |
|  |  **7 день**  |
| **№ ре-цепурыа** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 463 2005 | Котлеты из говядины | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 |  |  | 2 | 37,7 | 135,1 | 46,4 | 0,9 |
| 944 2005 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 39 | 243 |  |  |  | 15,74 | 7,3 | 5,96 | 0,64 |
|  | Компот из свежих(яблок) | 200 | 0 |  | 28 | 114 |  |  |  | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **хлеб ржаной** | **10** | **1** |  | **3** | **26** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Овощи натуральные** | **60** |  | **4** | **2** | **7** |  |  | 15 |  |  |  |  |
|  | **итого** |  | **26** | **24** | **88** | **660** |  |  | 17 |  |  |  |  |
|  **8 день**  |
| **№ рецептуры** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 307 2010 | Макаронные изделия | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 |  |  | 3 | 31,20 | 114,4 | 16,00 | 1,44 |
| 42 2005 | Курица отварная | 90 | 14 | 17 | 7 | 213 |  |  | 3 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 |
|  | Сок осветвленный | 200 | 1 |  | 31 | 130 |  |  | 10 |  |  |  |  |
| 1205 2002 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  | 6,0 |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из тертой моркови | 60 | 1 | 3 | 4 | 47 |  |  | 14 |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **19** | **27** | **83** | **698** |  |  |  |  |  |  |  |
|  **9 день**  |
|  **№ ре-цепта** | **Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 692 2005 | Плов из курицы | 180 | 19 | 19 | 28 | 275 | 0,14 | 25,5 | 18,14 | 36,98 |  |  | 1,01 |
| 608 2005 | яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 | 0,02 | 21,00 |  | 4,86 | 37,17 | 21,11 | 1,11 |
|  | Сок осветвленный | 200 | 1 | 0 | 31 | 130 | 0,04 |  | 13,5 |  | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 | 11,6 |  | 0,16 | 2,92 |  | 4 | 6,4 |
|  | Йогурт фруктовый | 95 | 5 | 3 | 4 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |
| 945 2005 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  | 6 |  |  | 0,4 |
|  | Овощи натуральные свежие | 60 |  | 4 | 2 | 7 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **28** | **26** | **92** | **628** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **10 день** |
| **№ ре-цептуры****Наименование****блюд** | **Масса** | **Пищевые вещества** | **Энергети-ческая ценность** | **Витамины, мг** | **Минеральные вещества, мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **А** | **С** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 637 2005 | Каша молочная овсяная | 200 | 5 | 6 | 24 | 172 |  |  | 21 | 19,5 | 71,5 | 10 | 0,9 |
| 420 2005 | Чай с сахаром | 200 |  |  | 10 | 43 |  |  | 48 | 26,81 | 111,92 | 24,81 | 2,01 |
| 959 2005 | Сырныки | 100 | 16 | 13 | 16 | 247 |  |  |  | 2,0 |  |  |  |
|  | Яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 |  |  | 10 | 1,46 |  | 2 | 3,2 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |  | 14 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 10 | 1 |  | 3 | 26 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | **24** | **19** | **79** | **615** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за период** |  | **222** | **256** | **840** | **6539** |  |  |  |  |  |  |  |

**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.

 М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г