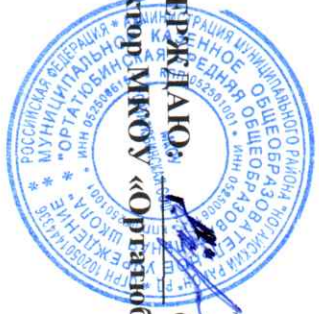


**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
с диетическим питанием обучающихся в первую смену
МКОУ «Орталюбинская СОШ»
На 2023-2024 учебный год**

Возрастная категория 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ:
директор МКОУ «Орталюбинская СОШ»
С.Б. Межитова
09.01.2023г.



День

№ ре-центуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак																		
70 2005	Каша молочная пшеничная без сахара	200	6	8	29	220				21	16,1	29,4	9,8	0,42				
688 2005	Чай без сахара	200			10	43			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	Сыр порциями	30	3	7	1	87												
	Хлеб ржаной	10	1		3	26												
	ИТОГО:		18	21	86	622				33								

2 День

№ ре-центуры	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак																		
176 2011	Каша гречневая расыпчатая	150	9	6	39	243					37,7	135,1	46,4	0,9				
41/2 2005	Гуляш из говядины	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 натуральные	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

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак												
469 2005	Каша молочная ячневая без сахара	200	8	10	40	240			26	36,6	186,6	36	11,9 5
959 2005	Какао с молоком	200	4	5	18	123			3	112,55	185,54	99,08	18,4 2
	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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак												
10 ср 2010	Курица тушеная 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 ржаной	10	1		3	26							
945 2005	Овощи натуральные	60	3	4	6	56				30,9	22	17,2	0,5
	ИТОГО:		24	25	72	607			14				

14 день

7 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг
Завтрак												
463 2005	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190		2	37,7	135,1	46,4	0,9
944 2005	Каша гречневая распычатая	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 ржаной	10	1		3	26						
	Овощи натуральные	60		4	2	7		15				
	итого		26	24	88	660		17				

8 День

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг
Завтрак												
307 2010	Макаронные изделия	150	5	9	30	213		3	31,20	114,4	16,00	1,44
42 2005	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		3	88	50	3,5	0,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130		10				
	Хлеб ржаной	10	1		3	26						
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47		14				
	ИТОГО:		19	27	83	698						

9 День

№ рецептуры	Наименование	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
-------------	--------------	-------	------------------	-------------------------	--------------	--------------------------

пента	блюды	Б	Ж	У	Ческая ценность	В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак											
692 2005	Плов из курицы	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
	Компот из с/фруктов	200	0	31	130	0,04		13,5		44,97	20,75	0,85
	Хлеб ржаной	10		3	26			0,16	2,92		4	6,4
	Йогурт фруктовый	95	3	4	63							
	Овощи натуральные свежие	60	4	2	7							
	ИТОГО:				628							

10 день

№ рецептуры Наименование блюды	Масса	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Мг	Fe
637 2005	Каша молочная овсяная	200	5	6	24			21	19,5	71,5	10	0,9
420 2005	Чай без сахара	200			10			48	26,81	111,92	24,81	2,01
959 2005	Сырники	100	16	13	16				2,0			
	Яблоки	100			10			10	1,46		2	3,2
	Хлеб ржаной	10	1		3							
	ИТОГО:											
	Итого за период		222	256	840							

Составлено на основании:

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