

МОУ «Крутоярская СОШ»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

В.Н. Сидорова

# ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания учащихся 1-4 классов

2023 год

# 1 день

## Сезон осенне-зимний

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	300	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
15	Сыр российский	20	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

## 2 день

### Сезон осенне-зимний

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Гуляш из свинины	80	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,48 2	24,629	2,431
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,91	135,83	4,56
388	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Салат из белокочанной капусты	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36

### 3 день

### Сезон осенне-зимний

№ рецепту ры по сборник у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порц ии, г	Б	Ж	У	Энергет ическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
376	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
229	Рыба тушеная с овощами	80	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

## 4 день

### Сезон осенне-зимний

№ рецепту ры по сборник у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порц ии, г	Б	Ж	У	Энергет ическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
469	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	150/20	27,84	18,00	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

## 5 день

### Сезон осенне-зимний

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
301	Птица, тушеная с овощами	80	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
71	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11

## 6 день

### Сезон осенне-зимний

№ рецепту ры по сборник у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порц ии, г	Б	Ж	У	Энергет ическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	300	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
15	Сыр российский	20	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

7 день

Сезон осенне-зимний

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
868	Чай с лимоном	200/7	0,04	0,00	24,76	94,20	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11



## 8 день

### Сезон осенне-зимний

№ рецепту ры по сборник у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порц ии, г	Б	Ж	У	Энергет ическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Рис отварной с маслом	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
229	Рыба тушеная с овощами	80	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
43	Винегрет	60	0,85	3,05	0,81	52,44	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
376	Напиток из шиповника	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42

## 9 день

### Сезон осенне-зимний

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
379	Чай с сахаром	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
71	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54

# 10 день

## Сезон осенне-зимний

№ рецептуры по сборнику у 2015 г.	Наименование блюда	Масса Порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
360	Кисель	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	14,83	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,91	135,83	4,56
ТК	Гуляш из свинины	80	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,48	24,629	2,431
71	Салат из белокачанной капусты	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36