



Утверждено

Директор МКОУ ХСОШ

Е.Н. Мемеева
Е.Н. Мемеева

приказ № 74 от 16.08.2021г.

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
на 2021 – 2022 учебный год МКОУ «Ханатинская СОШ» 1 - 4 кл.**

Составлено на основе сборника рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
под редакцией Лапшиной В.Т. издательство «Хлебпродинформ», 2004г.

1 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
6	Бутерброд с колбасой	35	4,7	7,7	7,2	118,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		15,82	17,11	74,27	517,65	0,15	1,25	0,07	0,025	143,39	240,4	58,7	1,89

1 день

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
110	Борщ с капустой, картофелем	250	2	5,3	13,11	106	0,03	4,8	0,4	0,04	34,36	41,0	14,0	1,0
693	Какао с молоком	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Яблоко свежее	100	0,40	0,4	9,8	47	0,04	10			0,6			8,0
	Йогурт	100	1,5	1,2	16,0	560								
	Итого		8,96	8,3	64,6	811,5	0,15	18,8	0,4	0,24	63,76	142,2	48	38,1

2 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша манная молочная жидкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Масло	10	0,3	10	0,3	69	0,07	0	0,05	0,07	46,84	107	25	0,8
	Итого		12,33	21,55	71,02	500,5	0,24	0,91	0,09	0,91	163,22	326,24	74,77	3,24

2 день

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
516	Макароны отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
20	Салат из помидоров и огурцов	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,13	31,74	17,24	0,59
640	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,9	0,22	0,02	121	94	15	0,1
	Итого		22,96	23,77	116,305	773,855	0,3	42,79	0,5	5,32	228,59	426,54	97,86	4,64

день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.д. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,98	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
780	Булочка « К завтраку »	70	9,7	3	7,3	133	0,08	0,2						
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого		20,3	12,12	39,54	382,58	0,3	1,12	0,06	2,82	296,93	358,36	68,93	3,3

день

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.д. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
520	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	0,09	8,8	0,02	1,5	38,9	59,8	17	0,6
20	Салат из помидоров и огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,13	31,74	17,24	0,59
693	Какао с молоком	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Яблоко свежее	100	0,40	0,4	9,8	47	0,04	10			0,6			8,0
	Итого		31,86	23,08	61,16	501,27	0,32	61,1	0,27	6,87	474,05	329,16	89,31	15,24

день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.д. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,98	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
780	Булочка « К завтраку »	70	9,7	3	7,3	133	0,08	0,2						
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого		20,3	12,12	39,54	382,58	0,3	1,12	0,06	2,82	296,93	358,36	68,93	3,3

день

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.д. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
520	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	0,09	8,8	0,02	1,5	38,9	59,8	17	0,6
20	Салат из помидоров и огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,13	31,74	17,24	0,59
693	Какао с молоком	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Яблоко свежее	100	0,40	0,4	9,8	47	0,04	10			0,6			8,0
	Итого		31,86	23,08	61,16	501,27	0,32	61,1	0,27	6,87	474,05	329,16	89,31	15,24

день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
733	Оладьи	160	7,4	9,2	38,9	272	0,14	0,5	0,01	3,3	79,38	118,5	18,3	1
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого		12,9	13,72	70,84	458,58	0,22	0,5	0,01	3,42	101,53	235,5	50,25	2,9

5 день

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы	150	7,6	6,5	18,1	165	-	0,7	0,55	1,88	11,6	205,26	36,88	0,9
13	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Апельсин	150	0,2	0,9	8,1	36								
	Итого		12,26	18,74	66,46	483,74	0,1	6,04	0,75	6,42	51,25	334,37	82,41	3

6 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша молочная с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141					79,89	45,57	7,46	0,87
640	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
6	Бутерброд с колбасой	35	4,7	7,7	7,2	118,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		16,06	16,8	80,82	479,99	0,06				104,59	151,25	33,46	2

6 день

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник на мясном бульоне	250	1,7	5,1	13,05	104,25	0,1	7,55			23,4			0,85
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	9,5	0,04	0,9	0,22	0,02	121	99	15	0,1
	Итого		8,7	10,12	65,99	300,33	0,22	8,45	0,22	0,14	166,55	216	46,95	2,85

7 день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
6	Бутерброд с колбасой	35	4,7	7,7	7,2	118,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		15,82	17,11	74,27	517,65	0,15	1,25	0,07	0,025	143,39	240,4	58,7	1,89

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиски	100	11,3	23,5	1,6	266	0,2	-	0,08	0,19	7,44	137,39	15,34	1,74
509	Гречка	150	8,73	5,43	45,0	263,8	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
50	Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
693	Какао с молоком	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Груша	100	0,40	0,4	9,8	4,7	0,04	10			0,6			8,0
	Йогурт	100	1,5	1,2	16,0	560								
	Итого		25,36	35,82	87,7	1205,85	0,36	19,49	0,11	2,82	80,33	246,97	60,71	31,61

день

Завтрак

№ порции	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
337	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,14	0,92	0,06	2,70	274,78	241,36	36,98	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
780	Булочка « К завтраку »	70	9,7	3	7,3	133	0,08	0,2						
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого		20,3	12,12	39,54	382,58	0,3	1,12	0,06	2,82	296,93	358,36	68,93	3,3

Обед

№ порции	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
520	Пюре картофельное	150	2,1	4,5	14,6	109	0,09	8,8	0,02	1,5	38,9	59,8	17	0,6
20	Салат из помидоров и огурцов	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,13	31,74	17,24	0,59
693	Какао с молоком	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Яблоко свежее	100	0,40	0,4	9,8	47	0,04	10			0,6			8,0
	Итого		31,86	23,08	61,16	501,27	0,32	61,1	0,27	6,87	474,05	329,16	89,31	15,24

день

Завтрак

№ рецептуры	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
311	Каша манная молочная жидкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94,23	102,24	17,82	0,54
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Масло	10	0,3	10	0,3	69	0,07	0	0,05	0,07	46,84	107	25	0,8
	Итого		12,33	21,55	71,02	500,5	0,24	0,91	0,09	0,91	163,22	326,24	74,77	3,24

Обед

№ рецептуры	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
451	Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
516	Макароны отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
20	Салат из помидоров и огурцов	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,13	31,74	17,24	0,59
640	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,9	0,22	0,02	121	94	15	0,1
	Итого		22,96	23,77	116,305	773,855	0,3	42,79	0,5	5,32	228,59	426,54	97,86	4,64

день

Завтрак

№ порции	наименование блюда	выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Каша молочная с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141					79,89	45,57	7,46	0,87
640	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
6	Бутерброд с колбасой	35	4,7	7,7	7,2	118,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		16,06	16,8	80,82	479,99	0,06				104,59	151,25	33,46	2

Обед

№ порции	наименование блюда	Выход (гр)	пищевые вещества			эн.ц. ккал	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
132	Рассольник на мясном бульоне	250	1,7	5,1	13,05	104,25	0,1	7,55			23,4			0,85
684	Чай	200	0,12	0	12,04	48,68	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
3	Сыр	15	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	9,5	0,04	0,9	0,22	0,02	121	99	15	0,1
	Итого		8,7	10,12	65,99	300,33	0,22	8,45	0,22	0,14	166,55	216	46,95	2,85