УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ А.В Ваняев

« __» _____ 20 23 г.

МИНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СТАН-БЕХТЕМИРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

БИЙСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ С 1 ПО 4 КЛАСС

Сезон : зимний – весенний

Возрастная категория : 7-11 лет

Наименование блюда		Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 День														
Завтрак														
20	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	9,6	0,018	3,6	1,2	0,06	10,2	2,34	0,78	0,18
267	Котлета мясная	80	9,87	17,33	1,07	231,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
171	Каша гречневая	180	8,3	8,9	37,35	242,5	0,19		50		24,7	263	131,7	4,4
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00			16,0	11,0	9,0	1,65
349	Компот с/ф	200	0,6	0,05	32	132,8	0,016	0,72			32,5	23,4	17,4	0,69
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	56	0,03				6,90	26,10	9,90	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:					788,54								

Наименование блюда		Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
Завтрак														
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5			8,4		12	0,54
265	Плов из говядины	200	25,3	25,9	39,9	464	0,09	1,96			21,8	142	60,2	4,06
389	Сок фруктовый или овощной	200	0,27		22,80	92,27		20,00		0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035	3,6	1,2	0,06	10,2	2,34	0,78	0,18
	Итого					694,44								

Наименование блюда		Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
Завтрак														
20	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	9,6	0,018	3,6	1,2	0,06	10,2	2,34	0,78	0,18
279	Тефтели из говядины	80/30	10,2	11,8	8,2	120,8	0,04	0,54	28	4	20,3	69	7,3	0,63
203	Макароны отварные	150	5,6	5,7	30,4	195,7	0,05		30		4,86	38	8,62	1,1
350	Кисель	200	0,31		39,4	160	0,012	2,04			22,46	38,2	5,58	0,19
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:					611,07								

Наименование блюда		Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
Завтрак														
	Кукуруза консервированная	60	1.2		6.6	35								
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80/20	7,8	3,96	3,04	155	0,04	2,98	5,1		31,26	148	38,8	0,68
312	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6	0,14	18,34			37,9	96,2	28	112
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,05	32	132,8	0,016	0,72			32,5	23,4	17,4	0,69
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:					586,37								

Наименование блюда			Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
Завтрак														
15	Сыр порциями российский	20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
259	Жаркое из говядины по-домашнему	230	15,3	31	16,38	387,7	0,37	6,76			28,69	205,8	42,84	3,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоко свежее	100	0,6	0,05	32	132,8	0,016	0,72			32,5	23,4	17,4	0,69
	Итого:					777,13								

Наименование блюда			Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 День														
Завтрак														
20	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	9,6	0,018	3,6	1,2	0,06	10,2	2,34	0,78	0,18
279	Тефтели из говядины с соусом	80/30	10,2	11,8	8,2	120,8	0,04	0,52	28	4	20,3	69	7,3	0,63
203	Макароны отварные	150	5,6	5,7	30,4	195,7	0,05		30		4,86	38	8,62	1,1
350	Кисель	200	0,31		39,4	160	0,012	2,4			22,46	38,2	5,58	0,19
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56								
	Хлебржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:					611,07								

Наименование блюда			Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 День														
Завтрак														
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2		10,5			8,4		12	0,54
267	Котлета мясная	80	9,87	17,33	1,07	231,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87
171	Каша гречневая	180	8,3	8,9	37,35	242,5	0,19		50		24,7	263	131,7	4,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,134
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56								
	Хлебржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоко	100	0,6	0,05	32	132,8	0,016	0,72			32,5	23,4	17,4	0,69
	Итого:					845,74								

Наименование блюда			Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 День														
Завтрак														
15	Сыр порциям российский	20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
229	Рыба тушенная в томате	80/20	7,8	3,96	3,04	155	0,04	2,98	5,1		31,26	148	38,8	0,68
312	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	112,6	0,14	18,34			37,9	96,2	28	112
349	Компот с/ф	200	0,6	0,05	32	132,8	0,016	0,72			32,5	23,4	17,4	0,69
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56								
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:					597,03								

Наименование блюда			Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 День														
Завтрак														
20	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	9,6	0,018	3,6	1,2	0,06	10,2	2,34	0,78	0,18
279	Тефтели из говядины с соусом	80/30	10,2	11,8	8,2	120,8	0,04	0,54	28	4	20,3	69	7,3	0,63
203	Макароны отварные	150	5,6	5,7	30,4	195,7	0,05		50		4,86	38	8,62	1,1
338	Бананы	75	1,13	0,38	14,25	70,88	0,03	7,50		0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
350	Кисель	200	0,31		39,4	160	0,012	2,4			22,46	38,2	5,58	0,19
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56								
	Хлебржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:					681,95								

Наименование блюда			Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 День														
Завтрак														
	Кукуруза консервированная	60	1,2		6,6	35	0,07	5,9	0,8	0,66	33	35	12	0,3
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	0,40	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
288	Птица курица отварная	100	21,67	13,33		206,67	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01			11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,6	9,8	56								
	Хлебржаной	30	1,68	0,03	0,72	68,97	0,035			0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:					636,75								

Список литературы:

1. **СанПиН 2.4.5.24.-09-08.**
2. **Сборник рецептур на продукциюдля обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2017 г.в.**