

Согласовано
Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по РТ

Салчак Л.К.

«___» сентября 2023г



**Десятидневное меню
для обучающихся начальных классов
МБОУ СОШ с.Ак-Дуруг
на 2023-2024 учебный год.
(возраст 7-11 лет)**

(Разработано в соответствии с рецептурой)

И.И.Новиковой, 2020

1 день

Наименование блюда	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Салат из моркови и яблок	60	54-11з- 2020	60	0,6	6,1	4,3	74,4	0,03	4,9	135		23,0	22,0	16,0	0,0	
Суп крестьянский с крупой (перловая)	250	54-10с- 2020	250	9,8	24,7	58,3	494,4	0,2	35,0	191		147	259	93	3,0	
Макароны отварные с сыром	150	54-3з- 2020	150	7,7	7,1	30,6	216	0,05	0,0	35		184	106	12	0,0	
Компот из смеси сухофруктов	200	54- 7хн- 2020	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	19,3		60	5	3,0	0,0	
Хлеб ржано- пшеничный	50	пром	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Яйцо вареное	40	54-6о- 2020	40	4.78	4,05	0,25	56,6	0,02	0,00	60,0		19,0	67,0	4,0	1,00	
Итого обед			1195	35,03	52.73	175,8	1314,4	0,43	39,9	467,5	0,25	561,25	624,5	168,25	6,125	

2 день

Наименование Типа блюда	вых од	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эн (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Салат из капусты с овощами	100	54-10з-2020	100	1,6	4,0	2,0	49,8	0,03	8,0	23,4		14,0	31,0	8,0	0,0	
Щи из свежей капусты со сметаной	250	54-1с-2020	250	8,3	24,3	29,0	237,8	0,2	60,0	285		195	153	64	2,0	
Плов с курицей	200	54-12м-2020	200	27,3	7,9	34,7	318,8	0,08	2,0	29		29	212	93	2,0	
Кисель из ягод	200	54-12хн-2020	200	0,2	0,1	12,3	50,9	0,01	19,0	2,5		10	11,0	6,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	пром	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Сырники	100	54-6т-2020	100	16,1	9,0	21,1	229,2	0,05	0,0	38.1		138	190	21	0,0	
Итого обед			1295	71,35	49,39	184,75	1404,7	0,72	90	413,6	0,25	584,25	803,5153	299,25	11,325	

3 день

Наименование блюда	вых од	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Огурцы в нарезке	100	54-2з	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	10	10	14	23	42	14	0,6	
Суп картоф.с макаронными изделиями	250	54-24с	250	23,9	11	77,7	504,3	0,34	26,4	486	134	60	222	84	3,54	
Котлета из говядины	75	54-4м	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	46	30	138	20	1,94	
Каша гречневая рассыпчатая	200	54-5г	200	11,1	8,4	48	311,6	0,28	0	25,6	21	20	241	160	5,39	
Напиток из шиповника	200	54- 13хн	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	80	98		11	3	3	0,54	
Хлеб ржано- пшеничный	50	пром	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	50
Конфеты шоколадные	40		40	24.1	29.5	0.3	363.0	0.04	0.7	0.26	0.5	88	6.1	35	1.0	
Итого за обед			785	26,964	27,757	69,009	634,905	0,495	26,29	30	4,994	91,017	451,941	190,821	9,321	

4 день

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Запеканка из творога	200	54-1г- 2020	100	32,3	21,6	30,0	443,3	0,11	0	88,9	-	292	389	45	1,0	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	54-2с- 2020	200	8,6	24,4	51,9	461,7	0,2	34,0	189		178	211	115	6,0	
Тефтели рыбные	50	54-2р- 2020	50	8,8	3,4	3,7	80,5	0,07	0,0	15		12	93,0	15	0	
Картофельное пюре	150	54- 11г- 2020	150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,12	10	23		40	84	28	1,0	
Компот из изюма	200	54- 6хн- 2020	200	0,5	0,0	27,0	110,2	0,03	0,0	0,0	-	23	36	12,0	1,0	
Мандарин	60	пром	60	0,5	0,0	4,7	20,6									
Хлеб ржано- пшеничный	50		50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Итого за обед			1305	64,11	56,32	234,32	1701,5	0,78	48	429,9	0,25	1327,25	1493,5	335,25	13,225	

5 день

Наименование блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Винегрет растительным маслом	80	54-16з- 2020	8 0	1,0	7,1	6,0	91,8	0,02	1,0	17,6		19,0	27,0	12,0	0,0	
Суп с овощей с мясными фрикадельками	250/ 20	54-5с- 2020	250/20	43,7	16,8	82,5	655,7	0,5	37,0	100		100	469	127	6,0	
Плов из отварной говядины	200	54- 11м- 2020	200	15,5	13,2	40,3	341,9	0,07	0,0	68		30	173	30	2,0	
Напиток из кураги	200	54- 5хн- 2020	200	1,8	0,1	23,5	102,2	0,03	1,0	129		52	47	34,0	1,0	
Пряники	40	пром	40	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
Хлеб ржано- пшеничный	50	пром	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Итого за обед			1285	74,55	46,1	232,15	1663,4	136,22	43	341,8	0,45	343,25	895,5	251,25	13,925	

6 день

Наименование Типа блюда	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Помидор в нарезке	60	54-3з	60	0,35	0,05	1,15	12,8	0,012	7,5		39,9	4,2	7,8	6	0,24	
Суп картофельный с горохом	250	54-8з- 2020	250	2,593	2,414	18,788	107,6	0,107	14,95		1,137	16,214	57,986	21,909	0,911	
Соус сметанный натуральный	100	54- 4соус 2020	100	3,0	16,9	6,7	190,4	0,03	0,0	79,2		80	57	9,0	0,0	
Гуляш из говядины	200/80	54-2м- 2020	200/80	13,4	11,2	3,3	169,4	0,03	1,0	13		12	139	15	2,0	
Сок натуральный	200	342М	200	0,23	0,046	7,635	28,69	0,007	46		0,166	8,28	7,59	7,13	0,314	
Хлеб ржано- пшеничный	50	пром	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Вафли витаминизированные	40	пром	40													
Итого за обед			1275	57,027	25,21	116,51	836,69	0,569		148,6	70,15	238,944	571,876	157,289	10,79	

7 день

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Рассольник домашний	250	54-4с- 2020	250	9,8	24,5	66,3	525,1	0,3	43,0	167		147	248	94	4,0	
Тефтели из говядины паровые	60	54-8м- 2020	60	8,4	6,0	4,7	106,1	0,04	1,3	5,4		12	97,0	14	1,0	
Соус сметанный натуральный	100	54- 4соус 2020	100	3,0	16,9	6,7	190,4	0,03	0,0	79,2		80	57	9,0	0,0	
Макароны отварные	150	54-1з- 2020	150	5,0	5,3	35,0	208,0	0,06	0,0	20		59	40	20,0	1,0	
Компот из изюма	200	54- 6хн- 2020	200	0,5	0,0	27,0	110,2	0,03	0,0	0,0	-	23	36	12,0	1,0	
Хлеб ржано- пшеничный	50	пром	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Яблоки свежие	75	пром	75	0,3	0,3	6,7	30,3									
Итого обед			1180	40,07	54,892	214,548	1560,87	0,76	51,25	237,9	4,926	398,35	667,68	754,18	11,734	

8 день

Наименование Типа блюда	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	54-13з	100	1,3	4,5	7,7	76	0,02	3,8	1,13		32	36	18	1,17	
Суп картоф.с макаронными изделиями	250	54-24с	250	23,9	11	77,7	504,3	0,34	26,4	486	134	60	222	84	3,54	
Биточки из говядины	75	54-6м 2020	75	14,1	11,9	11,4	209	0,1	0,0	18		43	165	25	1,0	
Картофельное пюре	150	54-11г- 2020	150	3,0	5,7	23,7	158,3	0,12	10	23		40	84	28	1,0	
Соус сметанный натуральный	100	54-4соус 2020	100	3,0	16,9	6,7	190,4	0,03	0,0	79,2		80	57	9,0	0,0	
Компот из черной смородины	200	388 М	200	0,68	0,28	14,65	76,75	0,014	200	163,4	0,76	12	3,4	3,4	0,615	
Хлеб ржано- пшеничный	50	пром	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Банан	120	Пром	120	1,8	0,6	25,2	113,4									
Итого обед			1510	43,272	48,871	167,521	1297,8 35	0,661	246,47	324,05	3,732	235,886	687,92	177,66	9,601	

9 день

Наименование Типа блюда	выход	№ рец	Масса порци я	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	54-8з- 2020	100	1,0	6,0	6,1	80,4	0,03	25,0	71,4		28,0	19,0	10,0	1,0	
Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	54-12с- 2020	250	39,6	19,5	71,8	620,6	0,3	28,0	245		351	533	169	4,0	
Жаркое по- домашнему	200	54-9м- 2020	200	20,4	15,8	20,6	306,3	0,10	10	20		24	238	41	3	
Кисель из ягод	200	54-12хн- 2020	200	0,2	0,2	12,3	50,8	0,01	19,0	2,5		10	11,0	6,0	0,0	
Хлеб ржано- пшеничный	50	пром	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	50
Булочка школьная	60	54-9в	60	5,2	1,19	34,0	172,6									
Итого обед			1355	63,55	52,59	218,15	1602,8	0,06	0,6	247,9	0,25	284,25	752,5	207,25	10,225	

10 день

Наименование Типа блюда	выход	№ реп	Масса порция	Пищевые вещества			Эц (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Обед																
Салат из свеклы с черносливом	100	54-183- 2020	100	0,9	3,2	7,8	63,8	0,01	2,0	0,2		21,0	24,0	25,0	1,0	
Суп картофельный с клецками	250	54-6с- 2020	250	23,0	16,0	64,8	495,1	0,2	19,0	112		61,0	179	64	2,0	
Голубцы ленивые	200	54-3м- 2020	200	17,1	13,1	19,3	242,7	0,09	24	89		66	185	36	3,0	
Соус сметанный натуральный	100	54- 4соус 2020	100	3,0	16,9	6,7	190,4	0,03	0,0	79,2		80	57	9,0	0,0	
Рис отварной	200		200	0,52	0,39	13,39	61,1	0,026	6,5	13,39	0,52	24,7	20,8	15,6	2,99	
Соус сметанный натуральный	100	54- 4соус 2020	100	3,0	16,9	6,7	190,4	0,03	0,0	79,2		80	57	9,0	0,0	
Хлеб ржано- пшеничный	50	пром	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05			0,25	8,25	48,5	14,25	1,125	
Печенье	10	пром	10	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6								
Итого обед			1405	90,47	82,99	247,84	2038,1	42,256	55,5	423,39	0,77	1242,95	1011,95	294,85	13,215	