

Утверждаю
Директор школы:

Р.Н.Синькова

« _____ » _____ 2023 г.

**Примерное десятидневное меню школьной столовой ОСП «Тарасовская средняя школа»
МБОУ «Аловская средняя школа»
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия
на 2023-2024 уч. год (осенне-зимний период)
1-4 классов (Горячее питание)**

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под ред.
Могильного М.П., 2011

Третий день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
153	Бутерброд с маслом	50/10	1,77	7,53	0,38	112,96	0,01				10,23			1,04
309	Рожки отв с мясом	230	14,1	13,9	25	215	0,09	0,53			41,8			7,31
375	Чай	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
8	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68	0,002	69,6	26,4	0,18
62	Фрукты (яблоко)	180		0,74	18,13	63		4,35			18,50		2,70	1,85
	ИТОГО	750	20,67	23,77	84,91	623,36	0,36	4,88		0,68	78,682	69,8	30,89	10,38

Четвертый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
312	Картофельное пюре	180	3,1	4,9	20,6	139	0,14	18,34			37,3		28	112
229	Рыба припущенная	80	7,8	4	3	84	0,04	2,98	6		31,26	12	38,8	0,68
401	Выпечка (оладьи)	80	7,2	11,7	38,5	288	0,14	0,34		3,52	79,74		30,72	0,77
342	Напиток из фруктов (сух фр)	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68	0,002	69,6	26,4	0,18
	ИТОГО	620	23,6	22,2	108,1	792,4	0,60	21,66	6,0	4,2	160,3	86	167,12	114,97

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
154	Бутерброд с сыром и маслом	40/5/15	5,56	8,98	0,4	147,71	0,06				162,3			1,33
404	Рожки отв с сыром	230	8,8	12,6	33,5	283	0,13	0,33		3,41	92,7	133,5	29,74	1,18
376	Чай с лимоном	200	0	0	8	61		5			8,15	0,02	1,79	
8	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68	0,002	69,6	26,4	0,18
	ИТОГО	570	19,16	23,18	75,3	663,11	0,45	5,33		4,09	263,15	203,12	57,93	2,69

Шестой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
153	Бутерброд с маслом	55/5	1,77	7,53	0,38	112,96	0,01				10,23			1,04
312	Картофель пюре	180	3,1	4,9	20,6	139	0,14	18,34			37,3		28	112
289	Мясо тушенное	80	10,7	10	13	186	0,06	9,71			31,5	2,9	33,2	1,6
342	Напиток из фруктов (сух фр)	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
8	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68	0,002	69,6	26,4	0,18
	ИТОГО	600	21,07	24,03	80,18	719,36	0,49	28,05		0,68	91,03	74,9	87,6	115,62

Седьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
96	Жаркое подомашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	4,10			29,10			2,36
376	Чай с лимоном	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
	Кондит. изделия	50	2,95	2,35	37,5	183								
	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68	0,002	69,6	26,4	0,18
	ИТОГО	530	18,37	14,81	98,3	659,14	0,42	4,10		0,68	37,252	69,62	28,19	2,54

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
154	Бутерброд с сыром	40/5/15	5,56	8,98	0,4	147,71	0,06				162,3			1,33
173	Каша пшенная молоч	200	7,8	10,1	49,1	320	0,13	0,87			133,7		42,2	2,15
342	Напиток из сух фр	200	0,7	0	12,8	110	0,02				12	2,4		0,8
8	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68	0,002	69,6	26,4	0,18
62	Фрукты (яблоко)	180	0,00	0,74	18,13	63,25		4,35			18,50		2,70	1,85
	ИТОГО	720	18,86	21,42	113,83	812,36	0,47	5,22		0,68	326,5	72,0	71,3	6,31

Девятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
154	Бутерброд с сыром	45/15	5,56	8,98	0,4	147,71	0,06				162,3			1,33
312	Картофельное пюре	180	3,1	4,9	20,6	139	0,14	18,34			37,3		28	112
268	Котлета	75	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00		35	133,10	25,70	1,20
375	Чай	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
8	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68	0,002	69,6	26,4	0,18
	Итого:	595	25,9	24,72	74,96	702,11	0,54	18,46	23,00	0,68	242,75	202,72	81,89	114,71

Десятый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
153	Бутерброд с маслом	55/5	1,77	7,53	0,38	112,96	0,01				10,23			1,04
404	Плов с мясом цыпленка	200	8,8	12,6	13,5	283	0,13	0,33	11	3,41	92,7	133,5	29,74	1,18
375	Чай	200	0	0	8	61					8,15	0,02	1,79	
8	Хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68	0,002	69,6	26,4	0,18
	ИТОГО	540	15,37	21,73	55,28	628,36	0,4	0,33	11,0	4,09	111,08	203,12	57,93	2,4