

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ребрихинская СОШ»
_____/И.Е.Сыркин//
«02» сентября 2024 г.



**Десятидневное меню для учащихся 1-4 классов
Шумилихинской СОШ филиала МКОУ «Ребрихинская СОШ»
Ребрихинского района Алтайского края**

1 неделя

1 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
679	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	9,87	9,36	50,6	305
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
8	Бутерброд с сыром	50/30	10,97	9,37	36,13	228,09
480	Хлеб пшеничный	50	4,01	0,52	24,57	118,74
458	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	630	28,11	22,53	140,31	808,32

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
489	Картофель тушеный с мясом курицы	200	7,2	5,6	11,08	222
149	Бутерброд со сливочным маслом	50/30	10,97	25,12	24,87	343,74
942	Чай	200	4,51	1,4	7,71	57,33
480	Хлеб пшеничный	50	4,01	0,52	24,57	118,74
458	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	630	27,09	33,04	78,03	788,81

3 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
87	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8,61	8,4	14,34	167,25
943	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33
458	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
480	Хлеб пшеничный	100	8,02	1,04	49,14	237,48
	Икра морковная	80	2,2	4,6	10,88	93,7
	Итого	730	23,74	15,84	91,87	602,76

4 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
93	Макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,36
286	Тефтеля мясная	100	10,42	15,23	12,08	201,6
223	Соус основной	50	0,5	2,22	3	35
349	Компот из сухофруктов	200	0,24		12,84	94,2
480	Хлеб	50	4,01	0,52	24,57	118,74
65	Свекла отварная	80	0,86	3,65	5,02	93,9
	итого	680	23,39	27,64	92,77	767,8

5 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
492	Плов с мясом курицы	150	14,5	13,86	18,82	285
480	Хлеб пшеничный	50	4,01	0,52	24,57	118,74
874	Кисель	200	0,36		29,02	121,52
126	Икра морковная	80	2,2	4,6	10,88	93,7
458	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	580	21,47	19,38	93,09	665,96

2 неделя

1 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
184	Каша рисовая со сливочным маслом	200	7,96	14,96	41,66	334,6
951	Кофейный напиток	200	1,3	1,33	10,27	55,35
480	Хлеб пшеничный	50	4,01	0,52	24,57	118,74
9	Бутерброд с маслом	50/30	10,97	25,12	24,87	343,74
458	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	630	24,64	42,33	111,17	899,43

2 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
679	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	276,5
301	Мясо кур (голень)	100	27,8	27,5	0,7	344,2
223	Соус основной	50	0,5	2,22	3	35
480	Хлеб пшеничный	50	4,01	0,52	24,57	118,74
942	Чай	200	4,51	1,4	7,71	57,33
65	Свекла отварная нарезная	80	0,86	3,65	5,02	93,9
458	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
	итого	730	45,54	41,3	86,64	972,17

3 день

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
170	Борщ со сметаной	250	4,53	16,16	12,53	209,8
943	Чай с лимоном	200	4,51	1,4	7,71	57,33
458	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
480	Хлеб пшеничный	100	8,02	1,04	49,14	237,48
126	Икра морковная	80	2,2	4,6	10,88	93,7
	Итого	730	19,66	23,6	90,06	645,31

4 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
312	Картофельное пюре	200	2,34	16,71	3,79	174,02
345	Рыба минтай тушеная с овощами	100	9,42	5	4,42	112
874	Кисель	200	0,36		29,02	121,52
15	Нарезка овощная (огурец)	80	0,88	0,16	3,04	17,6
480	Хлеб пшеничный	50	4,01	0,52	24,57	118,74
458	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47
223	Соус основной	50	0,5	2,22	3	35
	Итого	780	17,91	25,01	77,64	625,88

5 день

Номер рецептуры	Наименование блюд	Масса порции в грамм.	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.
			белки	жиры	углеводы	
93	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,36
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75
223	Соус основной	50	0,5	2,22	3	35
480	Хлеб пшеничный	50	4,01	0,52	24,57	118,74
349	Компот из кураги	200	0,24		12,84	94,2
65	Свекла отварная	80	0,86	3,65	5,02	93,9
	итого	680	28,52	23,96	96,39	794,95