

Утверждаю
 Директор МКОУ ООШ д. Ракалово
 Белохолуницкого района
 Кировской области

(ф.и.о.)

2024г.

Примерное десятидневное меню 1 - 4 класс

1 неделя

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
Понедельник					
Завтрак					
Салат из белокачанной капусты	60	0.87	3.60	5.04	56.40
Фрикадельки в соусе	100/50	13.80	15.80	18.10	293.00
Макароны отварные	150	5.51	6.33	29.49	194.06
Чай с сахаром	200	0.20	0.10	6.57	27.23
Хлеб ржано- пшеничный	25	1.20	0.45	12.45	53.50
Итого		21.58	26.28	71.65	624.19
вторник					
Завтрак					
Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.66	4.56	54.60
Тефтели рыбные	140	11.91	5.30	14.80	151.28
Рис отварной	150	3.72	6.97	38.76	213.16
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	17.38	73.23
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.20	0.45	1.45	53.50
итого		18.27	16.48	76.95	545.77
среда					
Завтрак					
Салат из моркови	60	0.72	3.60	6.72	62.40
Котлеты,биточки,шницели	100	11.21	12.66	10.67	202.68
Картофель отварной в молоке	150	5.10	9.00	18.45	175.50
Какао с молоком	200	3.30	2.90	11.08	83.23
Хлеб ржано- пшеничный	25	1.20	0.50	12.50	53.50
итого		21.53	28.66	59.42	577.31
четверг					
Завтрак					
Салат из белокачанной капусты	60	0.87	3.60	5.04	56.40
Оладьи из печени	100	18.40	6.77	7.42	167.81
Макароны отварные	150	5.51	6.33	29.49	194.06
Соус томатный	50	0.48	1.64	2.30	25.95
Чай с лимоном	200/7	0.30	0.10	6.78	29.23
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.20	0.45	12.45	53.50
итого		26.76	18.89	63.48	526.95
пятница					
Завтрак					

Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.66	4.56	54.60
Тефтели в соусе (1й вариант)	100/50	11.66	17.04	16.77	293.50
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.45	7.87	37.57	256.21
Компот из свежих плодов	200	0.10	0.10	11.10	46.00
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.20	0.45	12.45	53.50
итого		22.25	29.12	82.45	703.81
2 неделя					
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(ккал)
		Б	Ж	У	
Понедельник					
Завтрак					
Салат из моркови	60	0.72	3.60	6.72	62.40
Котлеты,биточки,шницели	100	11.21	12.66	10.67	202.68
Макароны отварные	150	5.51	6.33	29.49	194.06
Соус томатный	50	0.48	1.64	2.30	25.95
Чай с лимоном	200/7	0.30	0.10	6.78	29.23
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.20	0.45	12.50	53.50
		19.42	24.78	68.46	567.82
вторник					
Завтрак					
Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.66	4.56	54.60
Фрикадельки в соусе	100/50	13.80	15.80	18.10	293.00
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.45	7.87	37.57	256.21
Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	17.38	73.23
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.20	0.45	12.45	53.50
итого		24.89	27.88	90.06	730.54
среда					
Завтрак					
Салат из белокачанной капусты	60	0.87	3.60	5.04	56.40
Котлеты или биточки рыбные(минтай)	100	14.48	0.18	18.27	127.86
Картофель отварной в молоке	150	5.10	9.00	18.45	175.50
Какао с молоком	200	3.30	2.90	11.08	83.23
Хлеб ржано-пшеничный	50	2.40	0.90	24.90	107.00
итого		26.15	16.58	77.74	549.99
четверг					
Завтрак					
Салат из моркови	60	0.72	3.60	6.72	62.40
Оладьи из печени	100	18.40	6.77	7.42	167.81
Макароны отварные	150	5.51	6.33	29.49	194.06
Соус красный основной	50	1.00	1.31	3.10	28.15
Чай с сахаром	200	0.20	0.10	6.57	27.23
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.20	0.45	12.45	53.50
итого		27.03	18.56	65.75	533.15
пятница					

Завтрак					
Салат из белокачанной капусты	60	0.87	3.60	5.04	56.40
Плов	250	20.59	23.40	35.81	478.28
Компот из свежих плодов	200	0.10	0.10	11.10	46.00
Хлеб ржано-пшеничный	25	1.20	0.45	12.45	53.50
итого		22.76	27.55	64.40	634.18
Средний показатель		23.06	23.48	72.04	599.37
Используемая литература:					
Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП (2014)					
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. (
ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. И					
		ТЕХНИК - ТЕХНОЛОГ РУО			

л осень - зима

ВИТАМИНЫ,МИКРОЭЛЕМЕНТЫ					Рецепт
С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	№
10.20	0.00	9.60	24.00	0.32	№1/2021
0.30	28.50	25.50	36.00	2.34	620/2014
0.00	17.82	7.50	11.88	1.05	№256/2021
0.00	0.00	4.20	7.50	0.82	№457/2021
0.00	0.00	28.00	6.00	0.00	
10.50	46.32	74.80	85.38	4.53	0.00
4.62	0.00	12.00	20.40	0.78	№26/2021
0.70	13.41	24.71	47.21	0.96	№516/2014
0.00	27.00	27.15	17.25	0.10	№385/2021
0.20	0.00	14.40	20.10	0.69	№495/2021
0.00	0.00	28.00	6.00	0.00	
5.52	40.41	106.26	110.96	2.53	
1.80	0.00	20.40	14.40	0.38	№22/2021
0.00	4.00	26.00	53.00	2.80	608/2014
7.65	37.79	38.10	36.75	3.11	154/2021
0.70	19.00	22.30	111.30	0.65	№462/2021
0.20	0.00	28.00	6.00	0.00	
10.35	60.79	134.80	221.45	6.94	
10.20	0.00	9.60	24.00	0.32	№1/2021
6.70	6.38	20.00	20.00	5.02	622/2014
0.00	17.82	7.50	11.88	1.05	№256/2021
0.55	10.00	2.85	3.50	0.15	№419/2021
1.00	0.00	5.00	7.90	0.87	№459/2021
0.00	0.00	28.00	6.00	0.00	
18.45	34.20	72.95	73.28	7.41	

4.62	0.00	12.00	20.40	0.78	№26/2021
0.30	28.50	25.50	36.00	2.34	618/2014
0.00	23.99	139.88	16.64	0.20	№202/2021
0.60	0.00	1.70	3.40	0.46	№486/2021
0.00	0.00	28.00	6.00	0.00	
5.52	52.49	207.08	82.44	3.78	
витамины, микроэлементы					
С (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	Ca(мг)	F (мг)	№
1.80	0.00	20.40	14.40	0.38	№22/2021
0.00	4.00	26.00	53.00	2.80	608/2014
0.00	17.82	7.50	11.88	1.05	№256/2021
0.55	10.00	2.85	3.50	0.15	№419/2021
1.00	0.00	5.00	7.90	0.87	№459/2021
0.00	0.00	28.00	6.00	0.00	
3.35	31.82	89.75	96.68	5.25	
4.62	0.00	12.00	20.40	0.78	№26/2021
0.30	28.50	25.50	36.00	2.34	620/2014
0.00	23.99	139.88	16.64	0.20	№202/2021
0.20	0.00	14.40	20.10	0.69	№495/2021
0.00	0.00	28.00	6.00	0.00	
5.12	52.49	219.78	99.14	4.01	
10.20	0.00	9.60	24.00	0.32	№1/2021
0.00	11.73	25.71	52.86	0.44	№307/2021
7.65	37.79	38.10	36.75	3.11	154/2021
0.70	19.00	22.30	111.30	0.65	№462/2021
0.00	0.00	56.00	12.00	0.00	
18.55	68.52	151.71	236.91	4.52	
1.80	0.00	20.40	14.40	0.38	№22/2021
6.70	6.38	20.00	20.00	5.02	622/2014
0.00	17.82	7.50	11.88	1.05	№256/2021
1.34	5.70	7.35	6.85	0.33	№422/2021
0.00	0.00	4.20	7.50	0.82	№457/2021
0.00	0.00	28.00	6.00	0.00	
9.84	29.90	87.45	66.63	7.60	

10.20	0.00	9.60	24.00	0.32	№1/2021
1.10	38.00	53.00	24.00	2.63	601/2014
0.60	0.00	1.70	3.40	0.46	№486/2021
0.00	0.00	28.00	6.00	0.00	
11.90	38.00	92.30	57.40	3.41	
9.91	45.49	123.69	113.03	5.00	
Уральский региональный центр питания					
Вагнера" Минздрава России 2021г.					
	Шумилова И. А.				