

Утверждаю.
 Директор МБОУ СОШ №1 р.п. Лысье Горы
 Е.Н.Ерохина

**Примерное 10-дневное меню МБОУ «СОШ №1 р.п. Лысье Горы Саратовской области»
 для обучающихся 1-4 классов на 2022-2023 учебный год.**

	№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Энерг ценн, Кк	Химический состав, г			Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
					белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Неделя: первая		1 день													
завтрак	114	Каша молочная рисовая	200	210	5,1	6,6	32,6	0,12	1,14	0,05	0,39	215	181	33,5	0,69
		Йогурт питьевой	145	100	3	2	20	0,21	1,30	0,05	0,17	132	185	47,2	1,21
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	294	Чай с сахаром с лимоном	200/7	60	-	-	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
		Итого		445	10,1	9,6	84,6	0,34	3,1	0,23	1,23	344	400	68	7,1
		2 день													
завтрак	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	350	11,6	7,2	60	0,03	0,00	0,10	0,24	22,0	76,8	4,80	1,00
	265	Соус томатный	50	28	0,2	1,8	2,6	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	161	Котлета рыбная	70	130	9,9	6,7	6,4	0,11	2,50	0,51	4,20	34,5	210	37,8	0,93
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	377	Сыр полутвёрдый	15	70	3,4	4	-	0,04	1,30	0,02	0,05	123	94	18,0	0,25
	294	Чай с сахаром с лимоном	200/7	60	-	-	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
		Итого		713	27,1	20,7	101	0,02	17,2	0,22	0,77	202	277	76	7,5
		3 день													
завтрак	106	Каша молочная манная	160	245	6,5	7	38,7	0,08	0,12	23	0,65	35	133	25,7	1,20
	139	Яйцо варёное	40	62	5	4,6	0,2	0,03	0,00	0,02	0,18	3,84	53	17	0,35
	365	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	286	Кофейный напиток	200	118	2,7	3,1	19,7	0,04	1,30	0,02	0,05	123	94	18,0	0,25

		Фрукты	150	60			20	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Итого		626	16,3	22,9	95,7	0,33	3,7	181	0,55	527	780	100	10
		4 день													
завтрак	112	Каша молочная пшённая	200	227	6	7,2	34,2	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	313	Булочка дорожная	60	345	4,1	8	34,1	0,14	3,40	0,48	1,28	32	96	36	2,0
		Йогурт	100	100	3	2	20	0,21	1,30	0,05	0,17	132	185	47,2	1,21
	300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Итого		721	13,2	17,2	100,3	0,34	1,34	21	0,54	167	101	135	13,1
		5 день													
завтрак	224	Рис отварной	100	150	2,5	3,3	26,8	0,21	1,30	0,05	0,17	132	185	47,2	1,21
	265	Соус томатный	50	28	0,2	1,8	2,6	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	189	Котлета из говядины	70	176	10,6	11,7	5,7	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Помидор свежий	50	21	1	0,1	2,3	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	294	Чай с сахаром с лимоном	200/7	60	-	-	15	0,00	2,8	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Итого		510	16,3	17,9	69,4	0,43	4,2	0,14	0,76	160	254	77	7,34
Неделя: вторая		6 день													
завтрак	141	Запеканка из творога	200	342	29,2	12,1	29,1	0,07	0,30	0,03	0,14	65,2	94,4	23,6	0,52
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Йогурт питьевой	145	100	3,5	3,7	25	0,04	1,30	0,01	0,00	122	14,0	90,0	0,56
	300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Итого		566	34,8	16,8	83,1	0,23	3,1	0,12	0,68	92,4	165	46	7,3
		7 день													
завтрак	227	Макаронны отварные	150	210	5,4	5,2	34	0,06	1,12	0,04	2,14	15,7	92	27	1,04
	265	Соус томатный	50	28	0,2	1,8	2,6	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	202	Тефтели из говядины	70	196	9,1	13,5	9,4	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Помидор свежий	50	21	1	0,1	2,3	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
	300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Итого		579	17,8	21,6	77,3	0,23	2,34	0,15	2,67	158	174	133	8,2

		8 день													
завтрак	63	Суп молочный с вермишелью	250	200	6	5	32	0,15	0,00	20,0	0,00	12,2	98,2	147	3,32
		Хлеб пшеничный в/с	30	75	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	0,0
	300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
	330	Ватрушка с творогом	60	220	7	3	41	0,05	0,14	0,18	0,45	122	160	19	0,97
		Фрукты	150	60			20	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Итого		604	15,1	9	102	0,37	1,56	21,3	2,3	290	440	201	4,3
		9 день													
завтрак	102	Каша молочная «Дружба»	200	241	6,5	8,3	35	0,12	1,14	0,05	0,39	215	181	33,5	0,69
	365	Масло сливочное	10	66	0,1	7,2	0,1	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Хлеб пшеничный в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	377	Сыр полутвёрдый	15	70	3,4	4	-	0,04	1,30	0,02	0,05	123	94	18,0	0,25
	286	Кофейный напиток	200	118	2,7	3,1	19,7	0,04	1,30	0,02	0,05	123	94	18,0	0,25
		Фрукты	150	60			20	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
		Итого		635	14,7	23,6	91,8	0,33	3,5	180	0,52	530	788	101	10,1
		10 день													
завтрак	241	Картофельное пюре	150	153	3,1	6	22,7	0,20	7,0	0,06	0,00	53	120	40,0	1,20
	161	Котлета рыбная	70	130	9,9	6,7	6,4	0,11	2,50	0,51	4,20	34,5	210	37,8	0,93
	265	Соус томатный	50	28	0,2	1,8	2,6	0,02	1,6	0,01	0,00	7,05	13,2	5,34	0,21
		Хлеб пшеничный в/с	30	80	2	1	17	0,11	0,1	0,00	0,05	10,0	37	12,0	6
	300	Чай с сахаром	200	49	0,1	-	12,0	0,05	0,00	0,09	0,48	11,8	37,6	9,4	0,8
		Итого		440	15,3	15,5	60,7	0,45	10,1	23,2	1,23	233	231	113	9,9

Использованная литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2008 г.,
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.