

Утверждено:

Директор МКОУ «Харловская СОШ»

А.М. Домненко.

2023 г.

«07» 09



Меню на 10 дней для обучающихся 1-4 классов (7 -11 лет)
МКОУ «Харловская СОШ»

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б		Ж		У		В	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	
1 неделя																
1 день																
311	Каша рисовая жидкая	200	5	5,2	15,3	184,9	0,14	1,25	0,04	0,18	122,02	44,52	0,9			
97	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6	0,16			
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,2	30	0,04	2,8	0	0,01	6,25	2,34	0,29			
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	944	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27			
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18			
ТУ 9131-006035 7558	Кондит. изделие	40	2,64	3,34	11,34	1,03	0,04	0,03	0	0	15,47	0	1,12			
	Фрукт (яблоко)	200	0,8	0	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2			
Итого		15	15,31	60	545	0,55	24,28	10,18	1,06	326,34	77,88	3,12				
2 день																
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	2,2	13,1	106	0,05	8,25	0,24	1,53	49,43	22,6	1,01			
96	Масло слив. порц.	15	0,02	4,93	0,09	115,5	0	0	0,01	0,2	4,8	0,1	0,04			
285	Коф. напиток	200	2,01	2,39	14,3	81,87	0,02	0,28	0	0,05	92,34	13,52	0,23			
СТО 670905 96007	Йогурт	200	5,6	5	13	124	0,06	0,12	0,02	0,01	248	30	0,2			

ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	944	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18
Итого			14,1	15,39	57,5	552,5	0,39	8,73	0,468	2,18	405,17	72,64	1,93

3 день

246	Овощи свежие или соленые в нар	60	0,66 0,48	0,12 0,06	2,76 1,38	13,8 7,8	0,04 0,01	15 3	0,08 0	0,42 0,06	8,4 13,8	1,2 8,4	0,54 0,36
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,73	1,43	25	113,8	0,24	0	0,03	0,48	15	98,36	3,3
461	Котлета мясная	150	10,7	16,7	13,4	247,2	0,05	1,35	0,036	0,4	13,5	15,39	1,54
639	Компот из см. сухофруктов	200	0,06	0	16,6	124	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	32,03	1,02
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18
Итого			21,1	19,18	76,15	631,7	0,62	17,65	0,434	3,37	97	153,4	6,85

4 день

333	Макароны с сыром	200	9,8	9,26	16,2	251	0,05	0,14	0,05	1,0	104,6	23,7	1,14
96	Масло слив.порц.	15	0,02	4,93	0,09	115,5	0	0	0,1	0,02	4,8	0,1	0,04
648	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстр	200	1,36	0	15,02	46,1	0	0	0	0	9,9	0	0,03
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
	Фрукт	200	0,8	0,8	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2

	(яблоко)		14,08	15,2	58,32	530,5	0,13	20,17	10,24	1,81	157,6	45,7	1,68
Итого													
5 день													
520	Картофельное пюре	200	1,2	1,1	29	252	0,13	5,38	0,04	0,19	39,9	27,8	1,0
374	Рыба тушеная с овощами	150	8,3	7,74	5,36	95,5	0,08	1,78	0,36	3	24,64	27,03	0,66
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	0,04	0	0	0	2,59	1,13	0,18
97	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6	0,16
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18
Итого			15,96	15,61	56,52	548,6	0,52	7,36	0,538	3,66	217,78	68,98	2,45

2 неделя
1 день

311	Каша молочная пшенная (жидкая)	200	6,04	7,27	16,2	165,8	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	47,34	1,21
97	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	0,01	0,12	0,03	0,08	140	6,6	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	5	28	0,04	0	0	0	2,59	1,13	0,18
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44	63,9	0,02	0,03	0,09	0,21	6,3	3,9	0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57	61,2	0,24	0,05	0,018	0,18	4,3	2,52	0,18
ТУ 9131 0060357 558	Печенье	40	2,64	1,16	11,34	103	0,04	0,03	0	0	15,47	0	1,12
	Фрукт	200	0,8	0	10	54	0,06	20	10	0,4	32	18	0,2

	(яблоко)																												
Итого											0,6			21,54				10,188			1,04			333,77		79,49			3,32
2 день																													
181	Уха с перловой крупой	250	6,01	7,27	16,2						0,21		1,31					0,05				0,17			133,11		47,34		1,21
96	Масло сливочное порц	30	0,02	4,93	16						0		0					0,1				0			4,8		0,1		0,04
639	Компот из см. сухофруктов	200	0,06	0	16,6						0,03		1,22					0,18				1,68			49,5		32,03		1,02
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44						0,02		0,03					0,09				0,21			6,3		3,9		0,27
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57						0,24		0,05					0,018				0,18			4,3		2,52		0,18
772	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65						0,1		0					0,24				0,86			15,11		9,47		0,77
Итого			15,86	15,69	56,05						0,43		5,86					0,448				1,72			167,85		75,11		3,99
3 день																													
246	Овощи свежие или соленные в нар	60	0,66	0,12	2,76						0,04		15					0,08				0,42			8,4		1,2		0,54
30	Макаронаы отварные	150	0,48	0,06	1,38						0,01		3					0				0,06			13,8		8,4		0,36
332	Гуляш	150	3,47	5,29	15,3						0,09		0					0,03				0,99			13,99		20,68		1,15
437	Компот из ягод с/з или свежих	200	5,9	6,5	4						0,05		2,42					0,025				0,49			13,97		19,42		2,33
631	Хлеб пш. 1 с	30	2,1	0,21	9,44						0,02		10					0,01				0,2			20,05		13,2		1,65
ГОСТ 27342-88	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57						0,24		0,05					0,018				0,18			4,3		2,52		0,18
ГОСТ 2077-84	Хлеб пш-рж	30	2,37	0,66	7,57						0,46		27,5					0,253				2,49			67,01		60,92		6,12
Итого			14,7	12,78	57,87						0,46		27,5					0,253				2,49			67,01		60,92		6,12

