

1

Утверждаю:
Директор МКОУ «Танрыкуловская СОШ»
 Ф.Г. Саичкова
* От « 01 » сентября 2023 г



Примерное десятидневное меню для школьной столовой
МКОУ «Танрыкуловская средняя общеобразовательная школа»
(бесплатное горячее питание) для обучающихся 1-4 классы

2 день ЗАВТРАК		Масса порции До 11	Масса порции После 11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
				1	Бутерброд с маслом и сыром № 1,3	60/20/10	70/20/10	6.3	17.2	9.4	273.05	0,168
2	Каша манная молочная жидкая с маслом № 181	200/5	200/5	5,2	9,9	25,0	208	0.1				
3	Чай с сахаром+ витамин С №376	200	200	1.11	3,06	13	46,28	0	0,01	6	11,6	0,54
итого			505	7.41	20.26	22.4	527,32	0.168	0.15	6	13.4	0.57

№ п/п	2 день обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В (В1)	С	А	Е	Са	Р	М G	Fe
1.	Плов из птицы №41	200	250	10,9	14,9	51,3	381	0	1.3	0,1	1,9	57,8	14,5,0	29,1	0,9
2.	Салат из свежих огурцов	120	150	0,6	0,1	2,0	50	0	7.8	0,0	0,1	18,0	32,9	11,0	0,5
3.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	100	2,5	0,3	21,25	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Кофейный напиток с молоком №379	200	200	1,25	0	12,75	72,22	0,13	7	0	0	1,55	0	0,3	0,02
	ИТОГО:		700	31.98	78.21	62.8	671.22	1.04	12.6	1.17	4.05	84	280	115,6	3.86

5 день ЗАВТРАК		Масса порции До 11	Масса порции После 11 лет	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность	Витамины				Минер. вещества		
				Б	Ж	У		С	В	А	Е	Са	Fe	
№п/п														
	Суп молочный с макаронными изделиями №120	250	250	5,7	5,8	29,5	203	0,7	0,1	0,0	0,3	135,5		
2	Бутерброд с сыром №3	30/15	30/15	4,7	9,0	14,1	156	0,1	0,0	0,4	0,3	204	0,4	
3	Яйцо отварное №337	40	40	5,0	4,6	0,3	63	0,0	0,0	0,6	0,2	19,4	0,9	
4	Чай с лимоном №377	200/5	200/5	0,1	0,0	12,2	49	0,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,1	
	ИТОГО		540	16,2	19,6	62,6	471	1,6	0,1	1,0	0,9	363,7	2,2	

№ п/п	5 день обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1.	Картофельное пюре с маслом №128	250	250	3,1	18,3	20,81	263	0,1	13,71	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	0,76
2.	Рыба запеченная с овощами №229	120	150	18,8	8,3	7,3	176	0,1	0,1	0,1	0,0	59,7	198,1	15,6	0,9
3.	Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	80	100	2,5	0,3	21,25	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Кисель из плодово-ягодного концентрата № 948	200	200	0,11	0	14	111	0,01	0,01	3	5,6	0,18	0	1	0,61
	ИТОГО:		700	39,74	27,84	104,5	718,00	0,34	23.	0,05	0.	50,5	20	39	2,34

8 день ЗАВТРАК		Масса порции До 11	Масса порции После 11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	Бутерброд с маслом и сыром №1..№3	60/20/10	70/20/10	6.3	17.2	9.4	273,35	0,168	0,14	0	1,8	0,03
2	. Каша манная молочная жидкая с маслом №181	200/5	200/5	8,2	7,9	38,0	256	0.1				
3	Чай с сахаром+ витамин С №376	200	200	1.11	0	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
	Итого		505	7.41	20.26	22.4	578,3	0.168	0.15	6	13.4	0.57

№ п/п	8 день обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В (В1)	С	А	Е	Са	Р	М G	Fe
1.	Плов из птицы №291	200	250	19,9	18,9	34,3	387	0	1.3	0,1	1,9	57,8	14 5,0	29, 1	0,9
2.	Салат из свежей капусты №45	120	150	0,6	0,1	2,0	68	0	7.8	0,0	0,1	18,0	32, 9	11, 0	0,5
3.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	100	2,5	0,3	21,2	168	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Кофейный напиток с молоком №379	200	200	1,1	0	12,7	72,22	0,1	7	0	0	1,55	0	0,3	0,02
	ИТОГО:		700	31.98	78.21	62.8	695.22	1.04	12.6	1.17	4.05	84	280	115,6	3.86

