Утверждаю:

Директор МКОУ «Танрыкуловская СОШ»

_____ Ф.Г.Садыкова

От « 01» сентября 2023 г

Примерное десятидневное меню для школьной столовой

МКОУ «Танрыкуловская средняя общеобразовательная школа»

для обучающихся 5-11 классы

Меню составлено в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией МП Могильного, 2005 г

1 день **Завтрак**		Масса порции 7-11 лет	Масса порции Старше 11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Fe**
№п\п												
1	Каша пшеничная (или ячневая) вязкая № 173 или 174	200	200	7,90	11,20	34,60	265	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35
2	Чай с сахаром №376	200	200	1.11	3,06	13	46,28	0	0,01	6	11,6	0,54
3	Хлеб пшеничный	60	80	1,8	0,3	21,25	106,8	0,168	0,12	0	0	0
4	Масло сливочное порционное	15	15	1,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	Яйцо отварное №337	40	**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**19,4**	**0.9**
ИТОГО			535	13.45	19.895	67.235	580**.23**	0,26	0,345	6,81	179,43	1,92

№ п/п	**1день 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.	Рожки отварные с маслом №202	180	200	7,8	10,72	24,27	168	0,12	0,38			156,75	118,9	8,15	0,65
2	Помидор свежий	80	80	1,0	0	2,11	15								
3.	Гуляш из куриного филе № 243	120	120	14,0	17,11	14,2	237					4,41			0,249
4.	Компот из сухофруктов № 349	200	200	1,4	0	13,24	76,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
5.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	100	2,5	0,3	21,25	168	0.16	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		**700**	**22.24**	**17.53**	**82.21**	**664.13**								

2 день **ЗАВТРАК**		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценость	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	0,14	0	1,8	0,03
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	MG	Fe
1.	Плов из птицы №41	200	250	10,9	14,9	51,3	381	0	1.3	0,1	1,9	57,8	145,0	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**

3день	**ЗАВТРАК**	Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
№п\п												
1		200	200	21,4	9,14	21,6	320	0,15	0,3	0,39	183,5	1,5
	Запеканка творожная, с манкой со сметанной (или повидлом) № 188	20	20	0,47	2,5	3,06		0,01	0,01	1,94	3,5	0,17
2	Чай с сахаром №376	200	200	1.11	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
3	Хлеб пшеничный	80	80	1,8	0,3	21,25	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	ИТОГО		500	28,3	33,13	120,61	**476,36**	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85

№ п/п	**3день** **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.	Гречка отварная №302	200	200	6,45	10,3	40,2	285,0					24,6			4,5
2.	Салат из свеклы отварной	100	100	1,1	4,2	5,1	56,0								
2.	Котлета с подливой №268	120	120	6,1	11,0	40,2	286,88	0,15	2,6	0,03	0,28	39.6	152,29	19,33	1,56
3.	Компот из изюма + Витамин "С" №638	200	200	1,3	0,0	19,5	76	0,0	0,1	0,5	0,0	0,5	2,5	0,0	0,1
4.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	100	2,5	0,3	21,25	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		**720**	**30.3**	**25.2**	**98.34**	**872,01**								

4 день ЗАВТРАК		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
№п\п												
1	Каша рисовая молочная №174	180	200	4.3	11.1	27.7	346.1	0,08	8,24	1,14	180,64	1,6
3	Чай сладкий № 376	200	200	1.11	0	13	46,28	0	0,01	6	11,6	0,54
4	Хлеб пшеничный	80	80	1,7	0,3	21,25	106,8	0,17	0,12	0	0	0
5	Фрукт свежий	100	100	1	0	11	52					
			580	**13.34**	**25.8**	**72.34**	**551.33**	0.25	8.39	1.2	194.04	2,17

№ п/п	**4день 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.	Борщ с капустой, со сметаной №82	250	300	11,4	10,33	22,38	228,1	0,04	4,24	0,01	0,11	19,09	56,93	14,08	2,06
2.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	100	100	2,5	0,3	21,25	168	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	Какао с молоком №382	200	200	**4,0**	**3,9**	**19,6**	**130**	**01**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
4.	Булочка сдобная № 426, 418 (432-435)	100	100	3,1	6,5	19,2	237	0,16	3	0,02	0,96	12,18	53,15	10,11	0,8
	ИТОГО		**700**	**22.8**	**21.77**	**100.4**	**763,1**								

5 день ЗАВТРАК		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценость	Витамины				Минер. вещества	
				Б	**Ж**	**У**		**С**	**В**	**А**	**Е**	**Ca**	**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	**5день 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	Ca	P	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

6 день ЗАВТРАК		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
№п\п												
1	Каша овсянная с маслом №173	200	200	6,62	8.57	12.89	250,05	0,08	9,32	1,22	192,65	1,64
2	Кофейный напиток №379	200	200	2,1	2,04	11,1	72,2	0,12	0,3	0,36	190,62	0,14
3	Бутерброд с маслом и сыром №1,№3	30/20/10	30/20/10	6.3	17.2	9.4	273.55	0,168	0,14	0	1,8	0,03
5	Фрукт свежий	70	70				52					
	ИТОГО		**530**	17.62	41.69	43.99	**648.09**	00.368	9,7	1.58	415.59	1.84

№ п/п	**6 день обед**	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		С	В	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1.	Макароны отварные №202	200	**200**	**4,2**	**2,9**	**33,2**	**168**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**11,9**	**36,6**	**6,6**	0.7
2.	Котлета с подливой №268	120	120	13,6	17,0	13,8	268,2	0,15	2,6	0,03	0,28	39.6	152,29	19,33	1,56
3.	Компот из сухофруктов №349	200	200	1,4	0	13,24	46,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
4.	Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	80	100	2,5	0,3	21,25	168	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Нарезка из свежих огурцов	80	80	0,6	0,1	2,0	15	0	7.8	0,0	0,1	18,0	32,9	11,0	0,5
	ИТОГО		**700**	**26**	**21.6**	**89.64**	**655,33**								

7день	ЗАВТРАК	Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины				Минер. вещества	
				Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Fe**
№п\п													
1	Бутерброд с джемом или Повидлом №2	40/20	40/20	**6,0**	**0,3**	**21,25**	**184,0**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**6.3**	0.3
2	Каша пшеничная (или ячневая) жидкая №174	200	200	5,90	5,20	24,60	169	0,09	0,2	0,81		166,03	1,35
3	Чай с сахаром №376	200	200	1.11	0	13	49,28	0	0,01	6	0	11,6	0,54
	Хлеб пшеничный	80	80	1,8	0,3	21,25	106,8	0,168	0,12	0	0	0	0
	Масло сливочное	15	15	1,12	10,875	0,19	99,15	0	0,015	0		1,8	0,03
	ИТОГО		**555**	15.15	20.09	83.73	**608,23**						

№ п/п	**7 день обед**	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		С	В	А	Е	Са	Р	MG	Fe
1.	Суп крестьянский с крупой с мясом и сметаной № 98	250	250	4,2	4,7	14,5	366	2,5	9,9		0,3	26,3	67,0	19,5	0,7
2.	Йогурт питьевой в ассортименте №386	120	150	3,7	1,2	7,3	55	0,6	0,0		0,0	173,9	176,7	23,8	0,0
3.	Какао с молоком №642	200	200	4,0	3,9	19,6	130	01	0,7		0,0	177,0	133,7	0,0	0,1
4.	Хлеб ржано-пшеничный	80	100	2,5	0,3	21,25	168	0,0	0,0		0,0	7,2	34,8	7,6	1,1
	ИТОГО		**700**	17.9	10.9	77	**719**								

8 день **ЗАВТРАК**		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценость	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	MG	Fe
1.	Плов из птицы №291	200	250	19,9	18,9	34,3	387	0	1.3	0,1	1,9	57,8	145,0	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**

9 день **ЗАВТРАК**		Масса порции 7-11 лет	Масса порции Старше 11 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Са**	**Fe**
№п\п	**ЗАВТРАК**											
1	Каша пшеничная (или ячневая) жидкая №173	200	200	7,1	11,20	34,60	169	0,09	0,2	0,81	166,03	1,35
2	Чай с сахаром и лимоном №377	200	200	1.11	0	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
3	Хлеб пшеничный	80	80	1,8	0,3	21,25	106,8	0,168	0,12	0	0	0
4	Масло сливочное порционное	15	15	1,12	10,875	0,195	99,15	0	0,015	0	1,8	0,03
	Яйцо отварное **№337**	40	**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**19,4**	**0.9**
ИТОГО			**535**	13.45	19.895	67.235	**487.23**	0,26	0,345	6,81	179,43	1,92

№ п/п	**9 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.	Рожки отварные с маслом №203	200	200	7,8	10,72	24,27	168	0,12	0,38			156,75	118,9	8,15	0,65
2.	Салат из свеклы отварной	80	80	1,1	4,0	5,0	56,0								
3.	Курица тушеная в соусе № 290	120	120	14	17,11	14	237					4,41			0,249
4.	Компот из сухофруктов № 349	200	200	1,4	0	13,24	76,13	0,01	0,28	0	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39
5.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	100	1,8	0,3	21,25	168	0.16	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		**700**	**22.24**	**17.53**	**82.21**	**705,13**								

10 день ЗАВТРАК		Масса порции До 11	Масса порции После 11лет	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	**Ж**	**У**		**В1**	**В2**	**С**	**Са**	**Fe**
№п\п												
1	Запеканка творожная со сметаной (сгущенным молоком) № 188	200/40	200/50	21,4	29,14	62,6	403	0,15	0,3	0,39	183,5	1,5
2	Чай с сахаром №376	200	200	1.11	0	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
3	Хлеб пшеничный	80	80	6,32	1,76	29,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
	ИТОГО		**530**	28,3	33,13	120,61	**559,35**	0,34	0,44	5,33	160,8	1,85

№ п/п	**10 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.	Каша гречневая рассыпчатая №302	200	200	8,5	6,5	41,9	302					24,6			4,5
2.	Салат из свежей капусты	100	100	1	0	2	11								
3.	Тефтели с подливой	100	100	11,1	17,0	9,8	182,3	0,15	2,6	0,03	0,28	39.6	152,29	19,33	1,56
4.	Компот из изюма и кураги №638-	200	200	0,3	0,0	19,5	79	0,0	0,1	0,5	0,0	0,5	2,5	0,0	0,1
5.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	80	100	6,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		**700**	**30.3**	**25.2**	**98.34**	**742,3**								