

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«ГЛИНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГЛИНКОВСКИЙ РАЙОН» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
с. Глинка, ул. Ленина, д5*. Тел. 8-481-65-2-16-56, 8-481-65-2-15-78
glinkask@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Глинкавская средняя школа»:
 И.В. Жевлакова



2023 г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся
МБОУ «Глинкавская СШ»
1- 4 классы на 2023-2024 учебный год**

1 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Щи из свежей капусты с тушенкой	250	1,7	2,5	3,4	108,5	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Сосиска	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Гречка	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот с/м фруктов	200	0,56	0	27,89	28,0	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	25	3,1	11,5	31,3	156								39
Итого:	780	29,01	37,76	135,24	936,89	0,43	52,01	0,55	5,8	141,86	453,35	130,23	7,6

2 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Огурец свежий в нарезке	50	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	12	0,06	10,20	18	8,4	0,30
Суп гороховый с картошкой и тушенкой	250	2,7	3,9	13,6	98,8	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Котлета куриная	80	10,6	11,7	5,8	176,7	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Макаронны со сливочным маслом	150	5,52	5,295	35,3	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао с молоком	200	6,06	0,6	89	387	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	25	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Фрукты	185		0,9			8,1							3
Итого	1006	60,42	34,46	198,040	1130,80	0,39	23,180	12,78	8,42	182,120	511,27	151,54	8,94

3 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник по-домашнему с тушенкой	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Куриное филе	75	18,2	10,4	13,8	222	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Рис отварной	150	7,9	1,4	12,6	97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,28	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб ржаной	16	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Фрукты	185		0,9		-	8,1							39
Бутерброд с сыром	50/20	4,37	7,07	36,8	228,2								
Итого	946	37,7	34,6	137,165	817,89	0,53	31,04	0,75	67,081	246,1	585,6	143,81	9,92

4 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп картофельный с пшеном и кур.мясом	250	1,7	2,3	11,4	73,2	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Наггетсы	75	24,5	13,6	8,8	254	14	0,9	1,16	0,5	1,9	26	5,8	6,2
Гречка со сливочным маслом	150	4,3	3,6	19,4	127	9,7		0,1	1,8	2,2	13	18	13
Салат витаминный	50	0,8	50	5,3	70	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Кисель	200	0,02	0,02	14,6	55,2	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	25	4,37	8,7	7,07	36,80	228,20	0,08	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Итого	790	38,75	29,92	75,07	721	0,43	21,25	1,57	8,82	134,4	622,97	181,52	9,39

5 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Борщ со свежей капустой и тушенкой	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Пюре картофельное со сливочным маслом	150	1,86	4,22	16,81	113	0,02	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Рыбная котлета	90	11	2	19	138	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Огурец свежий, (соленый)	40	1	0	1									
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	25	3,1	11,5	31,3	156	36;8	0;08	0;04	0;04	0;72	44;56	102;97	0;61
Итого	835	24,7	26,24	139,61	762,98	37;07	52;09	0;51	5;09	126;46	348;49	205;13	5;06

6 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы отварной с раст.маслом	50	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
Щи из свежей капусты с тушенкой	250	1,7	2,5	3,4	108,5	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Сосиска	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Гречка	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот из с/м фруктов	200	0,56	0	27,89	28,0	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:	800	24,01	28,785	113,055	679,125	0,400	17,7	0,32	2,8	117,050	120,070	118,410	6,80

7 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Суп гороховый с картошкой с тушенкой	250	2,7	3,9	13,6	98,8	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
Котлета куриная	80	10,6	11,7	5,8	176,7	0,11	2,50	0,51	4,20	34,50	209,76	37,84	0,93
Макароны со сливочным маслом	150	5,52	5,295	35,3	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Какао с молоком	200	6,06	0,6	89	387	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Кондитерские изделия	25	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Фрукты	200	0,2	0,2	11,6	48								
Итого	985	60	34,4	196,9	1123,6	0,37	20,24	0,78	8,36	171,92	493,27	143,14	8,64

8 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Рассольник по-домашнему с тушенкой	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
Куриное филе	75	18,2	10,4	13,8	222	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
Рис отварной	150	7,9	1,4	12,6	97	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,28	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Овощи в нарезке свежие	50	0,54	0	1,70	10,2	0,03	6,72	40,8	0,24	9,30	16,8	10,20	0,42
Бутерброд с сыром	50/20	4,37	7,07	36,8	228,2								
Итого	875	38,65	28,420	128,53	983,77	0,44	22,65	41,31	3,5	144,59	451,460	138,220	7,42

9 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Суп картофельный с макаронами и кур.мясом	250	1,7	2,3	11,4	73,2	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,80	33,40	1,16
Сосиска	65	10,6	11,7	5,7	76,7	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
Гречка со сливочным маслом	150	8,7	5,4	45	263,8	0,21	0	0	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
Винегрет	50	1,2	10,1	8,3	129,2	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
Кисель	200	0,02	0,02	14,6	55,2	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кондитерские изделия	25	4,37	8,7	7,07	36,80	228,20	0,08	0,04	0,72	12,21	44,56	102,97	0,61
Итого	780	39,1	44,7	145,7	847,15	0,64	21,25	1,57	33,87	149,22	826,90	317,35	13,95

10 день.

обед

наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Борщ со свежей капустой и тушенкой	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
Макаронны отварные со слив.маслом	150	3,95	3,74	24,7	148,29	0,02	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
Тефтели мясные	100	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
Сок	200	0	0	10,9	46	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	1,65	4,46	15,84	99,09	0,03	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Сыр твердый	25	6,6	3,8	0	87	0,01	0,2	0,52	0	250	150	14	0,2
Итого	805	27,05	32,17	103,41	832,27	0,44	14,83	30,79	2,59	354,19	507,70	116,24	4,76

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т. - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.