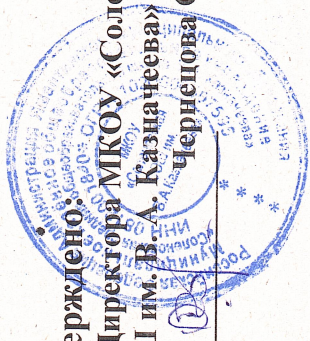


Утверждено:
И.о. Директора МКОУ «Соленовская
СОШ им. В. А. Казначеева»
Чернецова О.М.



Примерное 10 дневное меню для учащихся 1 - 4 класс (7 - 11 лет)
МКОУ «Соленовская СОШ им. В. А. Казначеева» на ноябрь 2024 - 2025 учебный год

№ ре цеп тур	Наименование приготовленного блюда	выход	цена	Пищевые вещества					Минеральные вещества (мг)														
				белки	жиры	Угле воды	ккал	Са (мг)	Mg	A	В1	C	E	P	Fe								
День первый																							
Горячий завтрак:																							
256	Макаронные изделия отварные	200	14,96	7,4	6,6	39,7	246	16	10	42	0,08	0	0,10	60	1,4								
366	Птица отварная	100	51,32	16,2	12	0,3	174	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18								
17	Салат из свежих помидор	100	21,04	1	6,2	3,6	74	14	19	0	0,06	21	3,3	25	0,86								
	Хлеб пшеничный	50	2,70	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55								
	Хлеб ржаной	50	3,50	4	0,75	20,05	103	16,5	33	0	0,1	0	1,15	117	2,2								
464	Кофейный напиток	200	11,48	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07								
		740	105	37,3	34,85	110,2	902	185,8	104,3	101	0,81	22,1	5,56	437,6	6,84								
День второй																							
Горячий завтрак:																							
308	Котлета рыбная п/ф	100	27,20	12,5	1,5	5,2	84	43	29	39	0,07	0,7	1,3	179	0,87								
377	Пюре картофельное	200	32,50	5,4	8	11,6	140	50	32	40	0,16	4,8	0,2	98	11,0								
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	19,39	1	6,1	3,5	73	17	16	0	0,05	13,4	3	31	0,7								
	Хлеб пшеничный	50	2,70	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55								
	Хлеб ржаной	50	3,50	4	0,75	20,05	103	16,5	3,3	0	0,7	0	1,15	117	2,2								
495	Компот из смеси фруктов	200	4,12	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69								
82	Яблоко	135	15,59	0,8	0,8	19,6	60	30,2	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42								
		905	105	31,5	27	135,3	777	186,8	119,7	79	1,55	33,1	6,95	498,7	20,43								

Номер	Имя	Количество	Удельная стоимость	Общая стоимость	Количество	Удельная стоимость	Общая стоимость	Количество	Удельная стоимость	Общая стоимость	Количество	Удельная стоимость	Общая стоимость	Количество	Удельная стоимость	Общая стоимость	Количество	Удельная стоимость	Общая стоимость
День третий:																			
Горячий завтрак:																			
321	Мясо говядины тушеное	100	55,23	16	15	5	219	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,60				
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	14,23	11,8	8,82	52,3	335,6	22,2	186,6	32	0,28	0	0,5	280	6,28				
5	Салат из белокочанной капусты и огурцов	100	12,72	1	6	3,1	70	32	14	0	0,03	17	2,7	28	0,5				
457	Хлеб пшеничный	50	2,70	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55				
	Хлеб ржаной	50	3,50	4	0,75	20,05	103	16,5	3,3	0	0,7	0	1,15	117	2,2				
	Чай с лимоном	200	4,01	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87				
82	Яблоко	109	12,61	0,6	0,6	9,8	46	18	9,9	0	0,05	8	0,3	12	2,24				
День четвертый:																			
Горячий завтрак:																			
256	Макаронные изделия отварные	200	14,96	7,4	6,6	39,7	246	16	10	42	0,08	0	0,10	60	1,4				
366	Птица отварная	100	51,32	16,2	12	0,3	174	18	13	40	0,04	0,4	0,5	112	1,18				
	Хлеб пшеничный	50	2,70	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55				
	Хлеб ржаной	50	3,50	4	0,75	20,05	103	16,5	3,3	0	0,7	0	1,15	117	2,2				
459	Чай с лимоном	200	4,01	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87				
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	19,39	1	6,1	3,5	73	17	16	0	0,05	13,4	3	31	0,7				
	Пряники	60	9,12	3,2	9,1	32,9	102												
		857	105	32,7	25,95	97,7	753	85,4	54,3	82	1,37	14,8	5,27	361,6	6,9				
День пятый:																			
Горячий завтрак:																			
208	Каша пшеничная рассыпчатая	200	14,83	6,4	6,6	41,6	251	55,2	32,4	32	1,13	0	1,08	224,1	1,2				
347	Копченая курица п/ф	100	36,26	15,3	11	13,3	113	50	1	30	0,14	0	1,4	136	2,07				
	Хлеб пшеничный	50	2,70	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55				
	Хлеб ржаной	50	3,50	4	0,75	20,05	103	16,5	3,3	0	0,7	0	1,15	117	2,2				
14	Салат из свежих огурцов	100	21,04	0,7	6	1,8	64	18	14	0	0,03	3,3	2,7	29	0,49				
	Кофейный напиток	200	11,48	3,3	2,9	13,8	94	11,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65				
82	Яблоко	123	15,19	0,8	0,8	19,6	60	30,2	18	0	0,06	14	0,4	22	4,42				
		900	105	34,3	28,5	134,8	802	191,2	98	81	2,59	18	7,24	624	11,58				
День шестой:																			
Горячий завтрак:																			
519	Пельмени мясные полуфабрикат	230	52,88	24,4	25,7	45,3	419	34	31,6	23,6	0,17	0,8	1,4	240,2	3,4				
	Сметана	20	9,20	0,25	2	0,34	20,4												
	Хлеб пшеничный	50	2,70	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55				
	Хлеб ржаной	50	3,50	4	0,75	20,05	103	16,5	3,3	0	0,7	0	1,15	117	2,2				

321	Мясо говяжье тушеное	100	55,23	16	15	5	219	18	28	0	0,06	1,6	1,42	173	2,60
207	Каша перловая рассыпчатая	200	14,23	5,9	6,5	41,5	248	27,4	25,4	30,4	0,05	0	0	206	1,16
	Хлеб пшеничный	50	2,70	3,8	0,4	24,6	117	10	7	0	0,5	0	0,5	32,5	0,55
	Хлеб ржаной	50	3,50	4	0,75	20,05	103	16,5	3,3	0	0,7	0	1,15	117	2,2
5	Салат из белокочанной капусты и огурцов	100	12,72	1	6	3,1	70	32	14	0	0,03	17	2,7	28	0,5
459	Чай с лимоном	200	4,01	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
82	Яблоко	109	12,61	0,6	0,6	9,9	46	18,1	9,9	0	0,05	8	0,3	12	2,24
		840	105	31,6	29,4	113,6	843	129,9	92,6	30,4	1,39	27,6	6,09	577,6	10,12