



Сычевского района Смоленской области

В.А. Ебоzona

Приказ №59 от 31.08.2022 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Никитская основная школа
Сычевского района Смоленской области

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 1-4 КЛАССЫ

Составлено с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организации питания СанПин 2.4.2.2821-10 и методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179 — 20 от 18 мая 2020г.

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, г	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ													
Завтрак													
144	Суп картофельный с пшеницей	250	4,8	3,1	16,9	110,6	42,1	38,6	42,5	0,8	0	7	0,001
377	Чай с сахаром	200	0,24	0,12	5,76	28,2	8,2	0,96	6,42	0,28	0,00	5	0,00
5,08	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	Батон с маслом	25/20	7,2	2,6	63	240,7	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	0,00	0,15
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	2,6
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	15	64,05	24	13,5	16,5	0	0	15,0	0,03
2 ДЕНЬ													
Завтрак													
268	Котлета мясная	90	0	9,7	4,8	152	166,36	0	99	1,73	0,05	0,68	0,22
681	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
382	Какао	200	3,88	3,1	0	57,25	6,92	7,14	27,1	1,05	0,00	1,3	0
5,37	Батон с маслом	25/20	8,5	3,2	63	240,4	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	0,00	0,15
5,08	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
389	Сок	200	0	4,1	10,3	86,6	10	20	150	0,2	0,06	5,69	0
3 день													
Завтрак													
389	Сок	200	0	4,1	10,3	86,6	10	20	150	0,2	0,06	5,69	0

859	Птица тушёная с соусом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54	43,00
5,08	Хлеб ржаной «Урожайный»*	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
859	Компот из св.фруктов	200	1,9	2,7	0	80	19,6	20,9	0	0,4	0,05	0,05	0

4 день

Завтрак

112	Фрукт(банан)	100	2	1	42	96	6	89	89	3,2	0,8	10	0,1
34	Каша рисовая на молоке с маслом (72,5%)	150/10	4	5,3	23,3	41,23	101	23	108	0,3	0,05	1,07	34,1
377	Чай с сахаром	200	0,24	0,12	5,76	28,2	8,2	0,96	6,42	0,28	0,00	5	0,00
5,08	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	.50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
5,31	Багон	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26

5 день

Завтрак

187	Щи из св. капусты с картофелем, курицей и сметаной (25%)	250	13,28	7,33	15,9	190,58	0	10,7	2,3	0,56	0,02	10,03	0
859	Компот из св.фруктов	200	1,9	2,7	0	80	19,6	20,9	0	0,4	0,05	0,05	0
5,31	Багон	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
5,08	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
847	Фрукты свежие (груша)	100	0	0,6	15	64,05	24	13,5	16,5	0	0,	15,0	0,03

6 день

Завтрак

206	Суп картофельный с горохом и курицей	250	7,23	23,6	53,75	220,5	60,1	2,5	0,23	1,35	0,03	2,2	0
377	Чай с сахаром	200	0,24	0,12	5,76	28,2	8,2	0,96	6,42	0,28	0,00	5	0,00
5,08	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
5,31	Багон с маслом	25/20	8,5	3,2	63	240,4	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	0,00	0,15
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	15	64,05	24	13,5	16,5	0	0	15,0	0,03

Завтрак												
67	Винегрет	60	7,09	0	25,7	104,39	0,9	36	0	0,66	0,1	0
265	Шлов из птицы	250	10,01	7	145,2	347,2	21,6	7,3	95,7	0,09	0,1	0
5,08	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00
377	Чай с сахаром	200	0,24	0,12	5,76	28,2	8,2	0,96	6,42	0,28	0,00	5
5,31	Батон	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07
8 день												

Завтрак												
83	Борщ с капустой и сметаной	250	0,91	2,02	0	104,58	36,25	33,65	22	0,83	0,05	1,4
847	Фрукты свежие (груша)	100	0	0,6	15	64,05	24	13,5	16,5	0	0	15,0
951	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	1,3	15,9	40,5	127	10	76	0,4	0,01	1,3
5,31	Батон	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00
5,08	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00
9 день												

Завтрак												
1	Салат витаминный	60	28	0	38,16	68	234	9	120	0,62	0	10
301/355	Птица тушёная с соусом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	56,10	23,90	138,20	1,77	0,06	0,54
694	Пюре картофельное	150	0	22	26,23	212,82	15,9	43,84	0,6	1,40	0,02	43,00
5,08	Хлеб ржаной «Урожайный»	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00
859	Компот из св.фруктов	200	1,9	2,7	0	80	19,6	20,9	0	0,4	0,05	0
5,31	Батон	25	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00
389	Сок	200	0	4,1	10,3	86,6	10	20	150	0,2	0,06	5,69
10 день												

Завтрак												
306	Голубцы ленивые	250	3	10	0	415,3	19,6	0	100,9	0,4	0	0,5
382	Какао	200	3,88	3,1	0	57,25	6,92	7,14	27,1	1,05	0,00	1,3
5,08	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00

12,31	Батон с маслом	25/10	8,5	3,2	63	240,4	215,99	42,91	217,0	1,74	0,17	0,00	0,15
112	Фрукты свежие (мандарин)	100	1,6	0,40	15	53	0	12	0	0,2	0	30	0,00
12,2	Печенье	20	0	2,26	23	68,54	0	17,4	8,2	0	0,02	0,01	0

Примечание:

1. Блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный

В целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Витаминизированные блюда не подогревают.