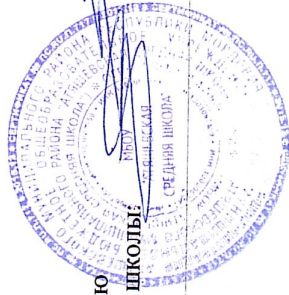


Утверждаю

Директор школы:

Г.В. Москаев



**Десятидневное примерное меню
рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов
ОСН «Батушевская основная школа» МБОУ «Атяшевская средняя школа»
Атяшевского муниципального района
Республики Мордовия
на осеннее-зимний период 2023-2024 учебного года**

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
ПОНЕДЕЛЬНИК													
<i>День первый</i>													
	Завтрак												
45	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0,00	23,20	44,97	2,75	0,85
87	Суп из мяса кур	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
688	отварные макароны с подливом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	1,54	21	4,86	37,17	21,12	1,11
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78	0,01	0,94		234,9			
15	сок и фрукт	200/150	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3
	ИТОГО:		20,35	18,28	105,22	646,71	0,37	20,02	33	317,6	223,36	61,75	4,49
ВТОРНИК													
<i>День второй</i>													
	Завтрак												
45	икра овощная по домашнему	60	1,7	9	9	136	0,02	25,00	0,00	41,60	30,60	14,20	0,58
163	суп молочный с вермишелью	200	2,37	5,07	16,4	120,75	0,04	0,95	0,00	9,75	0,00	0,00	0,45
679	каша рисовая рассычатая	200	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00		82,11			7,31
10	сыр твердый	80	5,12	8,88	0,6	102,8	0,09			11,60			0,68
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52
5	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	18,00
15	сок	200	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3
	ИТОГО:		25,25	35,85	109,9	967,63	1,05	32,03	0,00	177,86	130,30	14,20	30,84
СРЕДА													
<i>День третий</i>													
	Завтрак												
33	салат из свежих огурцов	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	3,29		25,38	51,84	35,72	0,66
87	суп из свежей рыбы	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
679	каша гречневая	220	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00		82,11			7,31
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52
948	кисель	200	0	0	9,98	34,4	0,00			0,20		0,00	0,04
3	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3
15	сок	200	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3
	ИТОГО:		24,13	26,71	87,08	777,91	1,03	15,58	12	170,33	289,16	73,6	

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															В1	С	А	Е
ЧЕТВЕРГ																		
<i>День четвертый</i>																		
	Завтрак																	
81	салат из огурцов и помидоров	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,00	0,00	0,00	41,60	30,60	14,20	0,58				
163	суп молочный с рисом	200	2,37	5,07	16,4	120,75	0,04	0,95	0,00	9,75	0,00	0,00	0,00	0,45				
688	отварные макароны с подливом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	1,54	21	4,86	37,17	21,12	1,11					
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52					
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78	0,01	0,94		234,9								
1	вафли	40	1,6	1,4	37	191												
	сок и фрукт	200/150	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3					
	ИТОГО:		17,65	16,84	146,37	813,06	0,29	28,43	21	0	309,51	67,77	35,32	3,66				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															В1	С	А	Е
ПЯТНИЦА																		
<i>День пятый</i>																		
	Завтрак																	
25	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	0,02	9,07		37,15			1,30					
163	суп картофельный с макаронными изделиями и мясом кур	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,60	0,00	19,68	53,32	21,60	0,87					
679	каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	5,26	47,02	284,94	0,13		0,02	1,46	194,40	0,04	2,92					
10	сыр твердый	80	5,12	8,88	0,6	102,8	0,09			11,60			0,68					
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52					
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,00	90,00	14,00	0,56					
15	сок и фрукт	200/150	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3					
	ИТОГО:		26,83	29,43	143,76	944,62	0,73	16,97	0,03	0	218,29	433,82	35,64	10,15				

ПОНЕДЕЛЬНИК

День шестой

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
45	Завтрак																		
87	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0,00	23,20	44,97	2,75	0,85						
679	суп из мяса кур	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01						
1	каша пшеничная молочная	180	7,92	5,26	47,02	284,94	0,13	0,02		1,46	194,40	0,04	2,92						
948	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52						
943	кисель	200	0	9,98	34,4	34,4	0,00	0,20					0,04						
15	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	1,2	5,5	25	4,5	0,4	0,04						
	сок и фрукт	200/150	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3						
	ИТОГО:		25,44	21,31	153,05	901,82	0,47	17,54	12,02	1,2	85	405,59	45,17	6,74					

ВТОРНИК

День седьмой

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
62	Завтрак																		
163	икра кабачковая	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,00	0,00	41,60	30,60	14,20	0,58						
679	суп молочный с вермишелью	200	2,37	5,07	16,4	120,75	0,04	0,95	0,00	9,75	0,00	0,00	0,45						
10	каша "Дружба"	200	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00		82,11			7,31						
1	сыр твердый	80	5,12	8,88	0,6	102,8	0,09	0,00		11,60			0,68						
3	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52						
868	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3						
15	компот из сухофруктов	200	0,4	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	6,40	3,60	0,00	18,00						
	сок	200	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3						
	ИТОГО:		25,13	31,84	108,56	914,83	1,05	32,03	0,00	0,00	177,86	130,30	14,20	30,84					

СРЕДА

День восьмой

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
25	Завтрак																		
87	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	0,02	9,07		37,15			1,30						
132	суп из свежей рыбы	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01						
1	каша манная	200	6	8,2	29,3	215	0,08	1,09	36,72	192,17	249,13	23,52	0,30						
474	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16			18,4			1,52						
5	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78	0,01	0,94		234,9									
15	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3						
	сок	200	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0	8	96,1	0	2,3						
	ИТОГО:		21,27	24,28	117,93	755,46	0,55	23,39	48,72	0	526,86	486,45	61,4						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ЧЕТВЕРГ																
<i>День девятый</i>																
	Завтрак															
81	салат огурцов и помидоров	100	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25,00	0,00							
176	суп молочный с рисом	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	452,90				41,60	30,60	14,20	
688	отварные макароны с подливом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	1,54	21				46,93	346,49	25,97	
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16						4,86	37,17	21,12	
948	кисель	200	0	0	9,98	34,4		0,00					18,4			
943	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04						0,20		0,00	
15	сок и фрукт	200/150	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0				5,5	25	4,5	
	ИТОГО:		23,8	25,23	177,82	1013,25	0,47	28,21	473,9	1,2			117,49	439,26	65,79	6,48

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ПЯТНИЦА																
<i>День десятый</i>																
	Завтрак															
25	салат из столовой свеклы	100	1,4	8,2	8	110	0,02	9,07					37,15			
170	борщ со свежей капустой с мясом кур	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0,00				35,50	42,58	21,00	
679	каша гречневая	200	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00					82,11		7,31	
10	сыр твердый	80	5,12	8,88	0,6	102,8	0,09						11,60		0,68	
1	хлеб пшеничный	130	6,32	0,8	38,64	170,88	0,16						18,4		1,52	
859	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,00	0,00				12,00	2,40	0,00	
15	сок и фрукт	200/150	0,4	0,3	10,3	47	0,2	5	0				8	96,1	0	
	ИТОГО:		23,79	33,81	179,94	871,68	0,86	17,3	0	0			196,76	44,98	21	12,56