

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «СОШ №1»

им. Шелаева А.С.

Е.В. Руженцева

« 30 » августа 2023г.



**Примерное меню горячего питания школьной столовой
МКОУ «СОШ № 1» им. Шелаева А.С. на 2023 – 2024 уч.год
для 1-4классов**

Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
1 день														
	Горячий завтрак													
411	Каша гречневая молочная	155	5	5	26	177	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,3 2
1024	Кофейный напиток	200	4	3	9	155	10,0	1,2	0,6	0,0	0,2	13,0	16,0	1,2
	Батон	30	3	1	15	75	-	-	1,47	0,03	2,4	-	29,3	132
	Обед													
58	Салат из свежих помидор	45	1	4	1	36	-	-	3,32	0,15	0,24	1,35	6,5	14,3 1
175	Борщ из свежей капусты, с курицей	265	2	5	125	218		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
642	Плов из свин.	250	25	21	45	413	0,39	6,26	39,9	0,27	1,5	485,2	99,6	206, 41
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58					0,8	12	6	0,8
	Хлеб ржан. соль йодированная	30.	3,4	0,7	18,7	100	0	0,42	0	0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Итого обед:													
2 день														
	Горячий завтрак													
417	Каша рисовая молочная	155	2,25	6	237	157	0	0,2	0	0	0,9	20,0	36,0	102, 0
1025	Какао с молоком	200	5	5	32,5	126	10,0	1,2	0,6	0,0	0,2	13,0	16,0	1,2
	Батон	30	3	1	15	75	-	-	-	0,05	0,55	11,5	16,5	43,5
	Обед													
208	Суп рассольник "Ленинградский" с курицей	265	9,3	7,5	22,4	187	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,2 8
753	Рожки отварные	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,3

10 день														
	Горячий завтрак													
467	Омлет натуральный	60	6	10	1	119	0,01	-	0,04	125	11,02	39,8	6,24	87,3
3	Бутерброд с сыром	40	5	8	7	123	0,11	-	0,04	59	0,49	139,2	9,45	96
1026	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	126	10,0	1,2	0,6	0,0	0,2	13,0	16,0	1,2
	Обед													
243	Суп гороховый с курицей	265	16,2	5,6	62,3	163		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
759/3	Картофельное пюре	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
668/3	Тефтели из свинины в соусе	120	23,8	18	39	214	0,15	44,4	46,85	0,18	2,3	536,6	96,7	358,2
1041	Лимонный напиток	200	1	0	2	186			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Хлеб ржан. соль йодированная	1/30.	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Итого обед:													

Зав. производством

И.А. Афонаскина

Повар

А.Н. Аверочкина