

Директор

Согласовано

Тедриба В.В.

«*02*» *сентября* 2024



утверждаю

Директор МАУ «Школьная столовая «Самородок»

А.Г. Бумажкин

сентябрь 2024



Примерное 10 дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся 1-4 классов в
общеобразовательных учреждениях муниципального района «Балейский район» (МКОУ «НОШ № 3»,
МКОУ «СОШ № 14», МКОУ «ООШ № 4», МКОУ «Нижне-Кокуйская ООШ»)

(2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД)

г. Балей 2024

МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Наименование блюда	Масса порции, г (на 1 реб. с 7- 11 лет)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, Ккал.	Витамины					Минеральные в-ва					№ технолог карты
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углев оды, гр.		В1- В2	С	А(мк г)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Неделя 1																
1 день																
Пюре картофельное	150	3,1	6,4	31	138,19	0,16	25,94	18,3	0,17	45,14	97,47	33,01	1,22			
Гуляш из говядины	90	12,77	13,9	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,7	2,17			
Салат из белокочанной капусты	60	0,6	2,05	3	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,8	0,33			
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80			
творожок	100	2,1	3,1	4	58					135						
ИТОГО:	630	22,97	21,05	79,19	574,07	0,43	89,55	87,1	3,25	168,92	394,56	110,32	4,75			
2 день																
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,755	5,56	38,34	246,01	0,29		24,0	0,6	15,93	201,6	134,1	4,51			
Голень запеченная	90	15,7	12,1	0,1	165,94	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68			
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,01 5		20	0,1	14,5	23	3	0,1			
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,0	16,1	0,02	11,0	79,8	0	9,1	14,8	12,0	0,47			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80			
Чай с лимоном	200	0,1	0	15	63,6		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
фрукт	100	0,5	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35,0	17	11	0,1			
ИТОГО:	680	19,87	19,99	76,88	628,72	0,41	48,91	24,33	3,36	199,98	389,8	176,04	19,66			

3 день

Каша рисовая на молоке с маслом	200	8,7	13,5	36	332,1	0,04			2	20	102	36	0,8	
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,01		65,3		1	2			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
Пирожное	50	0,8	0,6	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1	
какао на молоке	200	2,9	2,85	17,2	86,25	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
ИТОГО:	505	22,34	19,7	78,23	706,3	0,37	62,93	136,3	4,07	515,56	561,97	106,52	3,44	

4 день

Рис отварной	150	3,11	1,09	42,36	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	
Рыба запечённая	90	9,9	8,95	0,8	104	0,04	21,6		0,4	26	131	16	13	
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	
Нарезка из огурцов	60	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	
ИТОГО:	580	20,4	20,71	80,62	688,4	0,53	66,45	33	8,6	163,1	162,4	261,62	8,14	

5 день

Макаронны отварные	150	5,85	3,86	32	198,97	0,09		12	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
Котлета	90	14,7	10,7	9,2	102,7	0,03				11	174	19	2,42	
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,015		20	0,1	14,5	23	3	0,1	
Салат свекольный	60	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
кисель	200	0,19	0,04	22,3	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
ИТОГО:	580	23,71	18,79	82,69	489,21	0,21	60,81	12,33	3,31	48,27	274,82	53,95	4,83	

Неделя 2
1 день

Жаркое с мясом	240	14,78	15,7	26,85	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,9	
Салат	60	0,6	1,38	4,7	21,03	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
творожок	100	2,1	2,5	9,39	58					135				
ИТОГО:	430	20,85	19,88	83,66	610,66	0,69	87,86	0,33	5,27	189,59	276,22	79,69	6,69	

2 день														
Рис отварной	150	3,11	1,09	42,36	202,95	0,04		14	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	
Голень запеченная	90	15,7	12,1	0,1	165,94	0,11	3,44	68,8	0,42	26,6	201,1	24,41	1,68	
Соус сметанный	50	1,02	5,09	1,53	131	0,01		20	0,1	14,5	23	3	0,1	
Нарезка огурцов	60	0,6	3,89	4,7	5,8	0,02	24,81	0,33	1,83	6,5	12,84	7,62	0,47	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
ИТОГО:	580	21,2	20,18	81,29	610,17	0,29	31,36	80,33	5,05	56,25	317,11	78,67	5,27	

3 день

Солянка говядин.	с 200	12,81	11,5	21,99	272,68	0,13	42,66	12	2,12	110,46	160,46	38,56	2,98	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,80	
Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
яйцо	50	4,8	4	0,3	56,6	0,12	0,00	0,00	1,8	19,00	0,00	67	0,9	
фрукты	100	0,60	0,60	14,7	70,5	0,04	60		0,20	34	23	13	0,3	
ИТОГО:	580	21,6	19,7	80,75	625,93	0,38	106,28	27,4	2,97	339,38	334,06	107,29	5,26	

4 День

Капша дружба с маслом	200	7,98	10,19	42,41	280,48	0,09	0,50	28,4	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
сыр	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15
Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,01							
Сок	200	0,1	0	15	63,6	0,02	36		65,3	1	2		
ИТОГО:	665	19,3	17,09	80,48	561,53	0,22	61,16	72,02	0,95	368,01	391,05	92,76	2,52

5 День

Плов из мяса птицы	200	16,2	16,27	40,96	476,3	0,11	4,6	9,1	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08
Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,0	16,1	0,02	11,0	79,8	0	9,1	14,8	12,0	0,47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Компот сухофруктов	200	0,7	0,15	15,37	96,72	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,9	0,62
Пирожное	50	0,8	0,6	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
ИТОГО:	540	21,23	18,64	80,06	659,49	0,42	65,69	53,53	7,11	145,19	277,33	83,27	3,62