

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОЛЬШАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждаю
Директор МБОУ Ольшанской ОШ
И.Д. Ракицкая
Приказ № 64-ОД от 30.08.2023г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
В МБОУ ОЛЬШАНСКОЙ ОШ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В МБОУ ОЛЬШАНСКОЙ ОШ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день													
204	Макароны с сыром	180	11,26	11,32	31,73	274,94	181,83	32,34	144,6	1,53	0,08	0,14	77,20
50	Зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	20	21	62	0,2	0,1	0,7	0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Итого		19,23	22,79	85,43	630,14	245,84	77,94	387	4,38	0,36	8,84	136,21
2 день													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	226,4	48,92	344,91	0,81	0,09	0,74	0,33
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38	150	0,02	180	0,02	0,02	0	0
	Итого		32,3	22,7	88,76	574,98	398,4	48,94	603,11	2,83	0,16	8,74	0,33

3 день

34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0,03	5,88	0,00
304	Плов из птицы	210	20,3	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,3	2,19	0,06	1,01	48,00
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Итого		25,37	20,58	84,96	624,71	91,89	77,94	319,58	4,04	0,25	9,94	48,01

4 день

307	Котлеты рубленые из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00
336	Овощное рагу	150	2,29	11,0	14,44	166	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0
	Сок натуральный фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	30,02	5,2	60	0,01	0,03	3,05	0,01
	Итого		18,49	29,47	68,66	612,45	123,93	66,35	289,28	3,3	0,28	12,05	111,01

5 день

42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	10,0	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2	0	0	0	59,00

42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,40	88	3,50	50,00	0,10	0	0,07	26,00
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Итого		18,16	22,44	77,92	563,24	184,68	70,0	367,63	4,81	0,39	50,3	119,35
6 день													
608	Котлеты мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
168	Каша гречневая вязкая	160	4,67	4,86	25,83	166	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	0	20,00
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Итого		24,37	17,94	87,79	585,35	99,56	120,08	394,5	6,65	0,39	13,15	48,75
7 день													
462	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	13,4	17,02	225,00	0,62	0,07	0,45	0,1
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2	0	0	0	59,00
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Итого		20,71	30,32	88,61	660,94	36,24	56,46	382,5	4,6	0,3	8,45	84,3
8 день													
168	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0

847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38	150	0,02	180	0,02	0,02	0	0
	Итого		13,17	13,25	109,42	598,78	286,71	44,52	431,5	3,19	0,24	9,3	20,01
9 день													
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0
255	Биточки рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	53,38	30	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2	0	0	0	59,00
42	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,40	88	3,50	50,00	0,10	0	0,07	26,00
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Итого		25,01	28,13	92,73	732,49	253,18	97	511,88	4,61	0,45	49,77	141,86
10 день													
93	Суп молочный	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	35,1	1,05	0,13	0,00	0
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38	150	0,02	180	0,02	0,02	0	0
	Масло сливочное (порциями)	15	0	8,20	0,10	112,50	1,00	0	2	0	0	0	59,00
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Итого		13,28	18,98	87,9	578,28	328,63	38,26	430,88	3,18	0,27	8,91	89,6

Среднее потребление пищевых нутриентов

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Угле - воды, г	Энерг. ценн	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	19,23	22,79	85,43	630,14	245,84	77,94	387	4,38	0,36	8,84	136,21
2	32,3	22,7	88,76	574,98	398,4	48,94	603,11	2,83	0,16	8,74	0,33
3	25,37	20,58	84,96	624,71	91,89	77,94	319,58	4,04	0,25	9,94	48,01
4	18,49	29,47	68,66	612,45	123,93	66,35	289,28	3,3	0,28	12,05	111,01
5	18,16	22,44	77,92	563,24	184,68	70,0	367,63	4,81	0,39	50,3	119,35
6	24,37	17,94	87,79	585,35	99,56	120,08	394,5	6,65	0,39	13,15	48,75
7	20,71	30,32	88,61	660,94	36,24	56,46	382,5	4,6	0,3	8,45	84,3
8	13,17	13,25	109,42	598,78	286,71	44,52	431,5	3,19	0,24	9,3	20,01
9	25,01	28,13	92,73	732,49	253,18	97,00	511,88	4,61	0,45	49,77	141,86
10	13,28	18,98	87,9	578,28	328,63	38,26	430,88	3,18	0,27	8,91	89,6
среднее	21,009	22,66	87,218	616,136	204,906	69,749	411,786	4,159	0,309	18,445	79,943

Среднесуточная норма энергетической ценности (ккал) пищевых веществ составляет от 542,6 до 678,25 ккал в сутки.