

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 5-9 КЛАССОВ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В МБОУ ОЛЬШАНСКОЙ ОШ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер.вещества,мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ценность ккал	Са	Mg	P	Fe	В1	С	А
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 день</b>													
421	Макароны с сыром	200	12	11.92	35.26	297.4	182.48	35.16	149.56	1.68	0.09	0.14	80
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	0
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75,00	1,00	0	2	0	0	0	59,00
	<b>Итого</b>		<b>19,57</b>	<b>22,99</b>	<b>79,16</b>	<b>605,6</b>	<b>236,49</b>	<b>80,76</b>	<b>316,16</b>	<b>3,33</b>	<b>0,34</b>	<b>0,84</b>	<b>139,01</b>
<b>2 день</b>													
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	12,25	7,6	37,00	326,00	1,9	41,00	43,8	0,00	0,09	0,4	0,5
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
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38	150	0,02	180	0,02	0,02	0	0
	<b>Итого</b>		<b>16,31</b>	<b>11,9</b>	<b>83,56</b>	<b>574,38</b>	<b>163,9</b>	<b>41,02</b>	<b>226,2</b>	<b>0,82</b>	<b>0,13</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>
<b>3 день</b>													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.66	4.18	8.19	77.10	27.93	18.57	41.96	1.31	0.05	9.80	0,00
304	Плов из птицы	260	25.38	21.25	44.61	471.25	56.38	59.38	249.13	2.74	0.08	1.26	60.00
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14	10	67.2	0.31	0.07	0.0	0

943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>29.84</b>	<b>25.91</b>	<b>67.85</b>	<b>648.75</b>	<b>104.31</b>	<b>87.95</b>	<b>358.29</b>	<b>4.76</b>	<b>0.2</b>	<b>11.06</b>	<b>60.00</b>
<b>4 день</b>													
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	200	2.75	13.20	17.33	199.20	28.68	33.36	74.16	1.18	0,08	10.4	37.20
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14	10	67.2	0.31	0.07	0.0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>17.68</b>	<b>31.08</b>	<b>42.24</b>	<b>544,6</b>	<b>118.68</b>	<b>62.61</b>	<b>273.74</b>	<b>3.15</b>	<b>0.2</b>	<b>10.73</b>	<b>117.2</b>
<b>5 день</b>													
42	Салат из белокочанной капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.40	37.37	15.16	27.61	0.51	0.03	32.45	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	200	4.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
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	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
	<b>Итого</b>		<b>18.73</b>	<b>24.71</b>	<b>74.46</b>	<b>569.5</b>	<b>194.56</b>	<b>79.76</b>	<b>314.42</b>	<b>3.94</b>	<b>0.39</b>	<b>57.7</b>	<b>122.75</b>
<b>6 день</b>													
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	210	6,21	5,28	32,79	203,00	12,20	98,10	147,7	3,32	0.15	0	20,00

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	0
	<b>Итого</b>		<b>25.03</b>	<b>17.9</b>	<b>83.39</b>	<b>566,95</b>	<b>61.96</b>	<b>144.33</b>	<b>349.18</b>	<b>6.27</b>	<b>0.38</b>	<b>0,15</b>	<b>48.75</b>
<b>7 день</b>													
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	200	7.36	6.02	35.26	224.60	6.48	28.16	49.56	1.48	0,08	0,00	28.00
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	0
	<b>Итого</b>		<b>21,05</b>	<b>22,32</b>	<b>82,24</b>	<b>562,4</b>	<b>25,89</b>	<b>59,28</b>	<b>309,66</b>	<b>3,55</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>28,1</b>
<b>8 день</b>													
168	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	210	3.09	4.07	36.98	197.00	5.90	21.80	67.00	0.47	0.03	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	0
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38	150	0,02	180	0,02	0,02	0	0
	<b>Итого</b>		<b>13,54</b>	<b>12,96</b>	<b>107,63</b>	<b>587,78</b>	<b>277,91</b>	<b>49,92</b>	<b>372,1</b>	<b>2,1</b>	<b>0,22</b>	<b>1,3</b>	<b>20.01</b>
<b>9 день</b>													
42	Салат из белокочанной капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.40	37.37	15.16	27.61	0.51	0.03	32.45	0
255	Биточки рыбные запеченные	100	13.30	4.70	9.59	133.75	53.38	30.00	183.50	0.74	0,09	0.43	26.25

694	Пюре картофельное	200	4.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
7	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4	14	10	67.2	0.31	0.07	0.0	0
	<b>Итого</b>		<b>22.79</b>	<b>18.66</b>	<b>69.32</b>	<b>592.55</b>	<b>188.05</b>	<b>99.16</b>	<b>438.77</b>	<b>2.9</b>	<b>0.39</b>	<b>57.1</b>	<b>60.26</b>
<b>10 день</b>													
93	Суп молочный	250	7.19	6.51	23.55	181.50	202.03	30.18	172.48	0.64	0.11	1.14	38.25
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	0
	Масло сливочное (порциями)	15	0	8,20	0,10	112.50	1,00	0	2	0	0	0	59,00
	Кондитерское изделие	40	3,86	4,1	24,26	138,38	150	0,02	180	0,02	0,02	0	0
	<b>Итого</b>		<b>14.32</b>	<b>19.88</b>	<b>82.81</b>	<b>567.58</b>	<b>359.04</b>	<b>44.3</b>	<b>389.58</b>	<b>2.11</b>	<b>0.26</b>	<b>1.14</b>	<b>97.25</b>

**Среднее потребление пищевых нутриентов**

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энер г. цен н	Са	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	19,57	22,99	79,16	605,6	236,49	80,76	316,16	3,33	0,34	0,84	139,01
2	16,31	11,9	83,56	574,38	163,9	41,02	226,2	0,82	0,13	0,4	0,5
3	29.84	25.91	67.85	648.75	104.31	87.95	358.29	4.76	0.2	11.06	60.00
4	17.68	31.08	42.24	544,6	118.68	62.61	273.74	3.15	0.2	10.73	117.2
5	18.73	24.71	74.46	569.5	194.56	79.76	314.42	3.94	0.39	57.7	122.7 5
6	25.03	17.9	83.39	566,95	61.96	144.33	349.18	6.27	0.38	0,15	48.75
7	21,05	22,32	82,24	562,4	25,89	59,28	309,66	3,55	0,28	0,45	28,1
8	13,54	12,96	107,63	587,78	277,91	49,92	372,1	2,1	0,22	1,3	20.01
9	22.79	18.66	69.32	592.55	188.05	99.16	438.77	2.9	0.39	57.1	60.26
10	14.32	19.88	82.81	567.58	359.04	44.3	389.58	2.11	0.26	1.14	97.25
среднее	19,886	20,831	77,266	582.01	173,079	74,879	334,81	3,293	0,279	14,087	69,383

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