

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКУЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
658054 Алтайский край, Первомайский район, с. Акулово, ул. Озерная, 30.
Тел.: (8-385-32) 94-716.
E-mail: akulovo_sosh@mail.ru.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Акуловская СОШ»
А.А.Киусова
«18» января 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ «Акуловская СОШ»**

Неделя: первая

День: первый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергети	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая	200	200	7	11	37	285	0,20	1,17	58,00	0,00	138,10	228,27	47,60	1,23
376	Кисель	200	200	0	0	25	103	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
466	Сдоба домашняя	60	60	2	1	13	71	0,03	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	0,00	0,34
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	122	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО			12,40	12,02	95,40	553,00	122,24	1,53	58,00	0,00	185,21	269,28	61,60	3,20
		520,00	520,00	12,40	12,02	95,40	553,00	122,24	1,53	58,00	0,00	185,21	269,28	61,60	3,20

Неделя первая

День: второй Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергети	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
694	Пюре картофельное	180	200	3	6	25	165	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
493	Курица запеченная под соусом с луком	90	90	11	11	20	231	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
349	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	25	94	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	530	550	17,00	17,00	90,00	584,00	0,22	23,18	30,76	0,82	132,56	317,01	47,30	2,89
				18,08	17,40	92,26	602,00	0,30	25,60	34,16	0,82	137,49	328,56	51,00	3,02

Неделя: первая

Неделя: третий Завтрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	9	6	39	243	0,21	0	0,17	0,15	14,82	203,92	135,8	4,56
				11,46	8,12	51,52	325	0,28	0	0	0	19,76	271,9	181,1	6,08
294	Котлета мясная	100	100	2	5	9	105	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	200	200	0	0	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
466	Сдоба домашняя	60	60	2	1	13	71	0,03	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	0,00	0,34
	ИТОГО	540	560	16,00	12,00	95,00	541,00	0,40	0,15	28,92	0,15	82,76	411,31	181,93	7,30
				18,46	14,12	107,52	623,00	0,47	0,15	28,75	0,00	87,70	479,29	227,23	8,82

Неделя: первая

День: четвертый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(г)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1	4	9	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	20,9	0,98
				1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,7	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23
532	Мясо отворное	90	90	28	4	0	150	0,09	0,56	0	0	13,13	233	30,25	2,36
376	Кисель	200	200	0	0	25	102	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
466	Сдоба домашняя	60	60	2	1	13	71	0,03	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	0,00	0,34
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	660	660	34,44	8,94	66,75	500,00	0,23	9,46	0,00	0,00	100,02	317,69	65,15	5,31
				34,80	9,92	68,93	520,75	0,24	11,62	0,00	0,00	109,97	328,61	70,38	5,56

День: пятый Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
493	Курица запеченная под соусом	90	90	11	11	20	231	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	200	6	5	31	202	0,07	0,00	25,00	0,00	5,83	49,56	25,34	1,33
				7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,46	49,56	28,16	1,48
943	Чай с сахаром	200	200	0	0	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	530	550	20,04	16,32	84,68	555,00	0,18	0,30	25,16	0,82	93,62	259,06	39,34	2,23
				21,40	17,34	88,94	577,60	0,19	0,30	28,16	0,82	94,25	259,06	42,16	2,38

Неделя вторая

День: первый Завтрак

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
122	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200	200	5	6	50	272	0,20	1,17	58,00	0,00	138,10	228,27	47,60	1,23
349	Кисель	200	200	0	0	25	102	0,01	0,36	0,00	0,00	28,92	0,00	0,00	1,13
122	Хлеб пшеничный	60	60	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
274	Сдоба домашняя	60	60	2	1	13	71	0,03	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	0,00	0,34
	ИТОГО	520	520	10,04	7,32	107,68	539,00	0,30	1,53	58,00	0,00	185,21	269,28	61,60	3,20
				10,04	7,32	107,68	539,00	0,30	1,53	58,00	0,00	185,21	269,28	61,60	3,20

День: второй Завтрак

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
694	Пюре картофельное	180	200	3	5	24	164	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
493	Курица запеченная под соусом	90	90	11	11	20	231	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	200	0	0	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
122	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
ИТОГО		530	550	17,00	16,00	78,00	517,00	0,21	22,10	30,76	0,82	132,16	313,41	47,30	2,11
				18,08	17,40	81,26	536,00	0,29	24,52	34,16	0,82	137,09	324,96	51,00	2,24

Неделя вторая

День: третий Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
688	Макаронные изделия отварные	180	200	6	5	31	202	0,07	0,00	25,00	0,00	5,83	49,56	25,34	1,33
				7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	28,00	0,00	6,46		28,16	1,48
376	Тефтели мясные из птицы	100	100	2	5	9	105	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
943	Чай с сахаром	200	200	0	0	14	28	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
274	Хлеб пшеничный	60	60	3	0	20	94	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	0,29	1,00	0,03
122	Сдоба домашняя	60	60	2	1	13	71	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
ИТОГО		600	620	13,10	11,05	86,80	500,00	0,23	0,15	53,75	0,00	76,92	257,24	72,47	3,76
				14,46	12,07	91,06	522,60	0,24	0,15	56,75	0,00	77,55	207,68	75,29	3,91

Неделя: вторая

День: четвертый Завтрак

№	Прием пищи,	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				3	5	24									
694	Пюре картофельное	180	200	3	5	24	164	0,10	21,80	30,60	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
				4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,34
486	Рыба минтай жареная	80	80	18	10	9	195	0,13	4,36	0,01	0,00	67,74	310,00	77,70	1,25
81	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	25	94	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
456	Соус основной овощной	50	50	0	0	3	20								
122	Хлеб пшеничный	60	60	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО			24,04	15,32	77,68	547,00	0,30	27,24	30,61	0,00	131,20	458,52	125,00	4,14
		520	540	25,12	16,72	80,94	566,00	0,38	29,66	34,01	0,00	136,13	470,07	128,70	4,27

Неделя: вторая

День: пятый Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
688	Рис отварной	180	200	2,15	0,64	26,78	110,67	0,07	0,00	25,00	0,00	5,83	49,56	25,34	1,33
				2,87	0,73	28,22	125,57	0,08	0,00	28,00	0,00	6,46		28,16	1,48

493	Курица запеченная под соусом	90	90	11	11	20	231	0,05	0,30	0,16	0,82	69,10	168,49	0,00	0,00
376	Компот из сухофруктов	200	200	0	0	25	94	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	3,60	0,00	1,18
122	Сдоба домашняя	60	60	2	1	13	71	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
274	Хлеб пшеничный	60	60	3,04	0,32	19,68	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,69	41,01	14,00	0,50
	ИТОГО	590	610	18,19	12,96	104,46	600,67	0,25	1,38	25,16	0,82	106,71	303,67	53,34	3,51
				18,91	13,05	105,90	615,57	0,26	1,38	28,16	0,82	107,34	254,11	56,16	3,66