

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №1
р.п. Базарный Карабулак»

Приказ №10 от «09» января 2025 г.



О.П.Козырева

Десятидневное меню

**для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)
муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1
р.п. Базарный Карабулак Саратовской области»**

2024-2025 учебный год

Номер техно-логической карты	Номер рецептуры	Наименование, 1 Д Е Н Ъ	Выход блюд 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки 7 - 11 лет	Жиры 7 - 11 лет	Углеводы 7 - 11 лет	ККАЛ 7 - 11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
28	87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
15	291	Плов из птицы	200	19,33	16,19	34	359,05	0,06	0,96	45,7	0	42,95	189,81	45,24	2,08
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
29	450	Кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	36	211,38	0,01	2,88	1,98	0	25,2	24,6	7,8	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО			760	38,21	28,03	133,5	952,88	0,24	14,03	62,7	0,76	129,69	434,54	114,95	4,22

Номер техно-логической карты	Номер рецептуры	Наименование, 2 Д Е Н Ъ	Выход блюд 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
4	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
8	309	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0	0	10,6	3,1	146,74	27,4	3,1
14	268	Котлеты из говядины	100	16,59	12,32	16,75	244	0,11	0,16	30,7	0	46,67	150,8	34,27	1,6
29	450	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,42
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО			860	41,83	36,53	194,16	1240,97	0,62	25,7	30,7	11,6	121,34	425,97	111,08	6,8

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 3 Д Е Н Ъ	Выход блю- д 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
5	102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,07	87,17	35,3	2,02
9	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325	0	0	1,54	3,42	19,6	29,54	1,9	1,6
11	229	Рыба тушеная с овощами	100	15,02	8,51	7,08	162,5	0,11	3,63	0,01	0	56,45	258,33	64,75	1,04
29	450	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,02	2,1	0	0,4	23,2	30,4	16,1	0,5
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО			860	37,3	27,8	129,19	910,65	0,43	12,62	1,55	4,58	153,56	449,04	132,61	6,04

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 4 Д Е Н Ъ	Выход блю- д 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
3	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
8	309	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0	0	10,6	3,1	146,74	27,4	3,1
16	290	Курица тушеная в соусе	100	27,8	31,9	14,6	455	0,15	7,8	7,4	0	78,42	386,2	74,67	5,17
29	450	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,42
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО			860	53,98	54,06	200,66	1471,97	0,71	23,13	7,4	11,5	134,36	680,39	156,23	10,66

Номер техно-логической карты	Номер рецептуры	Наименование, 5 Д Е Н Ъ	Выход 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
4	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
35	428	Пюре из гороха	200	38,98	6,29	79,24	529,43	0,16	21,4	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
17	287	Тефтели мясные	100	12,07	12,64	6,43	187,39	0	1,86	0,08	1,22	12,21	236,04	36,8	1,93
29	450	Кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	36	211,38	0,01	2,88	1,98	0	25,2	24,6	7,8	0
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО			860	63,07	27,26	179,32	1228,15	0,3	45,68	2,18	2,22	142,54	455,46	123,6	4,79

Номер техно-логической карты	Номер рецептуры	Наименование, 6 Д Е Н Ъ	Выход блюдо 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
28	87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
15	291	Плов из птицы	200	19,33	16,19	34	359,05	0,06	0,96	45,7	0	42,95	189,81	45,24	2,08
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
29	450	Кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	36	211,38	0,01	2,88	1,98	0	25,2	24,6	7,8	0
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО			760	38,21	28,03	133,5	952,88	0,24	14,03	62,7	0,76	129,69	434,54	114,95	4,22

Номер	Номер	Наименование, 7 ДЕНЬ	Выход блюдо	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
4	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
8	309	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0	0	10,6	3,1	146,74	27,4	3,1
14	268	Котлеты из говядины	100	16,59	12,32	16,75	244	0,11	0,16	30,7	0	46,67	150,8	34,27	1,6
29	450	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,42
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО			860	41,83	36,53	194,16	1240,97	0,62	25,7	30,7	11,6	121,34	425,97	111,08	6,8

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 8 ДЕНЬ	Выход блюдо	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
5	102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,07	87,17	35,3	2,02
9	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,12	51,52	325	0	0	1,54	3,42	19,6	29,54	1,9	1,6
36	248	Котлеты рыбные	90	10,59	6,47	4,17	117	0,08	5,46	0,15	0	112,8	92,31	27,56	0,85
29	450	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,02	2,1	0	0,4	23,2	30,4	16,1	0,5
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО				32,87	25,76	126,28	865,15	0,4	14,45	1,69	4,58	209,91	283,02	95,42	5,85

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 9 Д Е Н Ъ	Выход блюдо 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
3	103	Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
8	309	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0	0	10,6	3,1	146,74	27,4	3,1
16	290	Курица тушеная в соусе	100	27,8	31,9	14,6	455	0,15	7,8	7,4	0	78,42	386,2	74,67	5,17
29	450	Зеленый горошек консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24	0,06	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,42
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО			860	53,98	54,06	200,66	1471,97	0,71	23,13	7,4	11,5	134,36	680,39	156,23	10,66

Номер техно- логи- ческой карты	Номер рецептуры	Наименование, 10 Д Е Н Ъ	Выход блюдо 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет								
4	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
35	428	Пюре из гороха	200	38,98	6,29	79,24	529,43	0,16	21,4	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
17	287	Тефтели мясные	100	12,07	12,64	6,43	187,39	0	1,86	0,08	1,22	12,21	236,04	36,8	1,93
29	450	Кукуруза консервированная	60	6,18	2,94	36	211,38	0,01	2,88	1,98	0	25,2	24,6	7,8	0
21	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
36		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	0,06	0	0	0,76	9,84	40	14,56	0,7
ИТОГО ВСЕГО			860	63,07	27,26	179,32	1228,15	0,3	45,68	2,18	2,22	142,54	455,46	123,6	4,79