

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Рябовская основная школа»

155273 Ивановская область, Лухский район, с. Рябово, ул. Школьная, д.21
тел. 8(49344)25166, e-mail rajbovo82@rambler.ru

Приложение 1.
к приказу от «15» июня 2023г. № 133

Утверждаю

Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Рябовская основная школа»

Е. А. Курасова

«15» июня 2023г.



Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю для учащихся на 2023 – 2024 учебный год (для учащихся возраста 7 – 11 лет (1 – 4 классы))

Дни	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход с 7 – 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P	
				1 день	ОБЕД	54		Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	3,7	6	64,6	0,038	0,061	38,23	0,48

		1	Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6	27	183,25	0,2	0,1	8,75	1,25	1	49,25	3,5	48,25	173,25
		8	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	0,2	0,1	0	0,004	3,4	16,8	3,8	112,2	163,8
		46	Птица отварная	100	18,7	16,1	0	241	0,09	0,15	2	0,04	0,3	14	1,3	19	160
		21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,02	0,4	0,2	0	25,2	0,6	19,4	39,6
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14	1,56	18,8	63,2
			Итого:			39,1	139,98	119,38	914,65	0,638	0,475	49,38	1,974	7,28	163,58	11,79	244,81
2 день	Обед	4	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,75	5,25	12,25	104	0,075	0,075	20	1,25	0,25	56,25	1	28,75	65
		7	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0,06	0	0,034	3	3,1	3,1	27,4	146,74
		12	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,104	0,24	22	1	4,8	76,8
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,018	0,18	0	0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14	1,56	18,8	63,2
		48	Яблоко свежее	140	0,49	0,49	12,05	57,64	0,037	0,025	12,3	0,006	0,25	19,68	2,7	11,07	13,53
	Итого:			30,51	29,82	185,22	1098,06	0,564	0,398	32,48	1,394	4,56	128,83	11,36	105,42	397,87	
3 день	ОБЕД	51	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,5	7,2	8,32	125,8	0,023	0,04	29,5	0,15	0,25	30,24	0,8	0,62	14,3

		36	Суп рыбный	250	15,925	0,75	11,525	131,8	0,1	0,125	7,375	0,001	1,5	60,75	0,85	32,25	113
		32	Рагу из овощей	200	3,4	7,6	6,9	118	0,16	0,08	42,49	3,04	3,6	91,91	1,9	44,46	109,76
		16	Котлеты, биточки куриные	100	25,1	20,4	32	403,7	0,3	0,2	0,4	0,1	3,7	111,5	9,8	83,4	476,5
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,018	0,18	0	0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14	1,56	18,8	63,2
			Итого:			50,575	36,73	103,525	979,9	0,687	0,507	79,945	3,291	9,87	322,2	16,91	194,13
4 день	ОБЕД	5	Суп молочный с макаронным изделиями	250	7	6,75	19,25	161,5	0,05	0,225	0,75	0,05	0,5	201,75	0,5	0	168,25
		9	Рис отварной рассыпчатый	200	11,64	19,48	100	596,94	0,78	0,16	0	0,18	2	187,68	4,78	153,62	522,78
		17	Рыба отварная (с маслом)	25	3,92	1,2	1,76	33	0,014	0,012	2,44	0,04	0,24	1,9	0,14	3,46	7,64
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,018	0,18	0	0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14	1,56	18,8	63,2
		48	Яблоко свежее	140	0,49	0,49	12,05	57,64	0,037	0,025	12,3	0,006	0,25	19,68	2,7	11,07	13,53
			Итого:			27,7	28,7	177,84	1049,68	0,985	0,484	15,67	0,276	3,81	438,81	11,68	201,55
5 день	ОБЕД	50	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,7	8,3	9,15	150,3	0,028	0,05	27,3	0,16	0,27	29,5	0,7	0,53	11,2
		3	Борщ с капустой и картофелем	250	9,5	7,25	13,5	154,0	0,075	0,25	12	1	0,25	42,75	2,5	35	128,75

		7	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0,06	0	0,034	3	3,1	3,1	27,4	146,74
		16	Котлеты, биточки куриные	100	25,1	20,4	32	403,7	0,3	0,2	0,4	0,1	3,7	111,5	9,8	83,4	476,5
		21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,02	0,4	0,2	0	25,2	0,6	19,4	39,6
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14	1,56	18,8	63,2
			Итого:			58,69	55,33	222,69	1609,42	0,833	0,624	40,1	1,494	8,04	230,65	18,66	191,33
6 день	ОБЕД	54	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	3,7	6	64,6	0,038	0,061	38,23	0,48	1,76	39,73	0,63	20,36	38,8
		2	Рассольник ленинградский	250	3,25	4,25	22	133,25	0,125	0,1	12,75	1	1,5	27,5	1,25	34,25	92,75
		7	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0,06	0	0,034	3	3,1	3,1	27,4	146,74
		12	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,104	0,24	22	1	4,8	76,8
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,018	0,18	0	0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14	1,56	18,8	63,2
			Итого:			32,12	32,03	188,92	1134,27	0,615	0,459	51,34	1,618	7,32	120,13	9,54	120,21
7 день	ОБЕД	3	Борщ с капустой и картофелем	250	9,5	7,25	13,5	154,0	0,075	0,25	12,0	1,0	0,25	42,75	2,5	35,0	128,75
		8	Каша гречневая	200	7,2	4,4	34,2	197,4	0,2	0,1	0	0,004	3,4	16,8	3,8	112,2	163,8

			рассыпчатая														
		16	Котлеты, биточки куриные	100	25,1	20,4	32,0	403,7	0,3	0,2	0,4	0,1	3,7	111,5	9,8	83,4	476,5
		21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,02	0,4	0,2	0	25,2	0,6	19,4	39,6
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14,0	1,56	18,8	63,2
		48	Яблоко свежее	140	0,49	0,49	12,05	57,64	0,037	0,025	12,3	0,006	0,25	19,68	2,7	11,07	13,53
			Итого:		47,14	33,22	143,93	1041,14	0,722	0,639	25,1	1,31	8,42	234,53	21,36	286,67	903,18
8 день	ОБЕД	51	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,5	7,2	8,32	125,8	0,023	0,04	29,5	0,15	0,25	30,24	0,8	0,62	14,3
		5	Суп картофельный с бобовыми	250	6,75	6	27	183,25	0,2	0,1	8,75	1,25	1	49,25	3,5	48,25	173,25
		32	Рис отварной рассыпчатый	200	11,64	19,48	100	596,94	0,78	0,16	0	0,18	2	187,68	4,78	153,62	522,78
		46	Птица отварная	100	23,6	1,9	0	113,0	0,07	0,6	1,8	0,07	0,2	8,0	1,4	86,0	171,0
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,018	0,18	0	0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14,0	1,56	18,8	63,2
			Итого:		48,14	35,36	180,1	1219,59	1,177	0,962	40,23	1,65	4,27	302,97	14,04	321,89	977,13
9 день	ОБЕД	47	Суп вермишелевы й с курицей	250	15,925	0,75	11,525	131,8	0,1	0,125	7,375	0,001	1,5	60,75	0,85	32,25	113,0
		41	Блинчики	200	33,3	25,07	75,7	666,9	0,17	0,262	1,07	0,053	0,53	396,3	1,6	54,1	429,6

		42	Молоко сгущенное	50	3,6	4,3	27,8	164	0,03	0,19	0,5	0,0000 23	0,1	153,5	0,1	17	109,5
		21	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,006	0,02	0,4	0,2	0	25,2	0,6	19,4	39,6
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14	1,56	18,8	63,2
		48	Яблоко свежее	140	0,49	0,49	12,05	57,64	0,037	0,025	12,3	0,006	0,25	19,68	2,7	11,07	13,53
			Итого:		58,165	31,29	179,255	1248,74	0,447	0,666	21,645	0,26	3,5	674,03	7,81	159,42	786,23
10 день	ОБЕД	50	Салат из свежей моркови с растительным маслом	100	1,7	8,3	9,15	150,3	0,028	0,05	27,3	0,16	0,27	29,5	0,7	0,53	11,2
		4	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,75	5,25	12,25	104	0,075	0,075	20	1,25	0,25	56,25	1	28,75	65
		11	Макаронные отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,28	290,66	0,06	0,1	0,18	0	4,1	139,46	1,52	10,16	270
		23	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	83,4	0	0,018	0,18	0	0	9,2	1,6	7,8	14,8
		19	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,82	47,6	0,032	0,012	0	0	0,26	4,6	0,4	6,8	17,8
		20	Хлеб ржаной	40	2,65	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032	0	0	0,56	14	1,56	18,8	63,2
			Итого:		21,48	27,67	96,46	745,56	0,267	0,287	47,66	1,41	5,44	253,01	6,78	72,84	442,0