

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексинская средняя общеобразовательная школа имени К.И.Ракутина»  
Дорогобужского района Смоленской области  
215741, Смоленская область, Дорогобужский район, с. Алексино, ул. Школьная, д.14  
Телефон 8(48144) 6-76-72, 6-76-14

Утверждено:  
Директор МБОУ Алексинская СОШ  
Д.Н.Куриленкова  
Приказ №134/01-04 от 31.08.2023г.

**Примерное 10-дневное меню МБОУ Алексинская СОШ  
для обучающихся 1-4 классов  
на 2023-2024 учебный год**

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1</b>														
<b>ОБЕД</b>														
110/1994	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2	4,4	10,1	87	43,06	56,85	25,92	1,22	0,05	10,25	0,24	0,26
444/1994	Грудка куриная тушеная	50/50	13,3	4,6	3,6	110	9,80	83,73	18,61	1,07	0,06	1,91	0,08	1,19
469/1994	Макароны отварные с маслом	100	3,5	3	2,25	130	32,19	120,65	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	96	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной/ пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	59	8,70	45,00	14,10	1,17	0,05	0,00	0,00	0,42
	<b>Итого</b>		<b>21,8</b>	<b>12,6</b>	<b>48,05</b>	<b>482</b>	<b>113,1</b>	<b>322,71</b>	<b>86,97</b>	<b>5,81</b>	<b>0,25</b>	<b>12,36</b>	<b>0,34</b>	<b>2,43</b>
<b>День 2</b>														
<b>ОБЕД</b>														
217/1983	Суп-лапша с курицей	200	1,7	4,4	10,3	88	29,68	51,80	20,57	0,77	0,07	10,27	0,23	0,20
282/2011	Котлета из свинины	90	17,3	3,96	12,12	153	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,7	0,23	0,24
302/2007	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,3	6,9	35,9	238,9	37,13	81,37	31,97	2,28	0,15	1,50	0,22	0,34
942/1983	Кисель	200	0,2	0,0	40,9	164	7,72	16,70	7,20	0,25	0,01	3,60	0,03	0,48
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
ГОСТ	Груша	100	1,5	0,5	21	96	13,0	50,0	27,0	1,5	0,05	8,7	0,06	0,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,6</b>	<b>16,06</b>	<b>127,82</b>	<b>779,9</b>	<b>124,21</b>	<b>257,9</b>	<b>109,36</b>	<b>5,55</b>	<b>0,42</b>	<b>52,97</b>	<b>1,57</b>	<b>2,36</b>
<b>День 3</b>														
<b>ОБЕД</b>														
197/1983	Щи из свежей капусты	200/5	1,9	4,4	7,8	7,8	42,33	50,35	21,40	0,80	0,06	18,36	0,23	0,22
243/2007	Сосиска отварная	75	8,25	19,43	1,2	199,5	7,44	137,39	15,51	174	0	-	0,08	0,19
759/1983	Картофельное пюре	100	2,1	3,2	8,5	71	26,64	54,90	18,61	0,67	0,09	3,46	0,02	0,12
Пром.	Сок виноградный	200	0,8	0,2	29,2	120	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00

Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,35</b>	<b>27,33</b>	<b>40,4</b>	<b>381,3</b>	<b>98,62</b>	<b>260,66</b>	<b>86,06</b>	<b>177,2</b>	<b>0,23</b>	<b>42,02</b>	<b>0,59</b>	<b>1,64</b>
<b>День 4</b>														
<b>ОБЕД</b>														
206/1983	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,7	4,7	16,9	121	25,27	21,21	25,96	1,15	0,12	17,86	0,23	0,31
157/2003	Ежики из свинины	50	6,0	4,1	5,3	82	8,79	62,24	11,68	0,54	0,03	1,75	0,00	0,88
469/1994	Макароны отварные с маслом	100	3,5	3	2,25	130	32,19	120,65	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
588/1994	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	115	25,45	25,80	10,40	0,65	0,03	0,00	0,00	0,10
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,7</b>	<b>12,1</b>	<b>74,6</b>	<b>462</b>	<b>159,23</b>	<b>175,63</b>	<b>63,11</b>	<b>3,46</b>	<b>0,61</b>	<b>36,81</b>	<b>0,51</b>	<b>2,72</b>
<b>День 5</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
81/1983	Салат со свежей капусты	50	0,8	2,5	4,7	45	22,2	15,40	8,32	0,29	0,01	18,00	0,10	1,16
135/1994	Суп картофельный с фрикадельками	200	7,0	5,0	14,9	133	24,26	124,86	37,26	1,93	0,14	11,39	0,23	0,34
705/1983	Плов из куриных грудок	150	15,5	3,9	27,6	208	12,04	149,02	31,12	1,34	0,07	3,47	0,15	2,98
Пром.	Сок вишневый	200	0	0	23	92	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,6	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,8</b>	<b>12,2</b>	<b>84,1</b>	<b>551</b>	<b>88,05</b>	<b>357,36</b>	<b>106,4</b>	<b>6,09</b>	<b>0,27</b>	<b>33,06</b>	<b>0,48</b>	<b>5,43</b>
<b>День 6</b>														
<b>ОБЕД</b>														
ТТК	Салат из свеклы	50/5	0,8	5,1	4,5	66	18,87	22,03	11,22	0,71	0,01	5,10	0,00	2,25
272/1983	Суп пюре из гороха	200	7,4	4,0	16,0	130	37,13	81,37	31,97	2,28	0,15	1,50	0,22	0,34
ТТК	Голубцы ленивые в соусе сметанном	100/30	9,2	6,9	8,5	133	55,71	109,75	28,51	1,08	0,06	16,92	0,01	1,48
637/1994	Кофейный напиток	200	1,5	1,6	22,3	109	67,35	45,00	8,50	0,11	0,02	0,65	0,01	0,00
ГОСТ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	1,6	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
Пром.	Банан свежий	100	1,5	0,2	21,8	95	13,0	50,0	27,0	1,5	0,05	8,7	0,06	0,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>31</b>	<b>18,6</b>	<b>87</b>	<b>606</b>	<b>202,26</b>	<b>359,75</b>	<b>126,1</b>	<b>6,52</b>	<b>0,34</b>	<b>32,87</b>	<b>0,3</b>	<b>4,58</b>
<b>День 7</b>														
<b>ОБЕД</b>														
216/1983	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/5	2,2	5,1	17,4	124	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,71	0,23	0,24
442/2011	Пельмени с маслом сливочным	200/10	19,84	31,43	37,07	471	44	0,0	0,0	2,26	0,38	0,0	0,0	0,0
588/1994	Компот из кураги	200	1,0	0,1	30,2	125	41,60	29,20	23,00	0,70	0,02	0,80	0,12	1,10
ГОСТ	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1

	<b>ИТОГО</b>		<b>26,1</b>	<b>37,83</b>	<b>104,57</b>	<b>824,8</b>	<b>122,28</b>	<b>174,43</b>	<b>45,62</b>	<b>3,71</b>	<b>0,54</b>	<b>12,51</b>	<b>0,6</b>	<b>2,44</b>
<b>День 8</b>														
<b>ОБЕД</b>														
113/1994	Борщ со сметаной	250/5	3,6	4,4	12,2	103	56,12	95,79	31,97	1,64	0,08	0,95	0,23	0,29
350/1983	Картофель тушеный с курицей	100	2,1	2,5	13,7	86	18,42	63,57	24,11	0,89	0,09	7,59	0,24	0,23
672/1983	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114	14,86	4,40	5,32	0,95	0,01	4,00	0,00	0,08
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>61,4</b>	<b>343</b>	<b>89,46</b>	<b>163,76</b>	<b>61,4</b>	<b>3,48</b>	<b>0,26</b>	<b>29,74</b>	<b>0,73</b>	<b>1,7</b>
<b>День 9</b>														
<b>ОБЕД</b>														
102/2007	Суп картофельный с бобовыми	250	4,02	0,32	10,86	59,84	92,94	103,5	23,52	2,7	0,08	2,42	0,92	0,7
54-Зр-2020	Котлета рыбная	90	12,69	2,52	7,74	104,31	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,7	0,23	0,24
304/2007	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
104/1983	Напиток из лимонов	200	0,1	0,0	24,3	97	13,72	2,20	3,20	0,13	0,00	4,00	0,00	0,02
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,01</b>	<b>8,54</b>	<b>86,9</b>	<b>509,85</b>	<b>202,22</b>	<b>204,23</b>	<b>69,89</b>	<b>4,4</b>	<b>0,25</b>	<b>52,48</b>	<b>1,47</b>	<b>3,78</b>
<b>День 10</b>														
<b>ОБЕД</b>														
113/1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,6	4,4	12,2	103	56,12	95,79	31,97	1,64	0,08	0,95	0,23	0,29
282/2011	Котлета из свинины	90	8,9	6,7	8,9	132	36,62	58,03	22,62	0,75	0,06	11,7	0,23	0,24
482/1994	Капуста тушеная	100	2,1	3,2	5,6	60	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
Пром.	Сок виноградный	200	0,8	0,2	29,2	120	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,6</b>	<b>14,6</b>	<b>49,4</b>	<b>397</b>	<b>171,03</b>	<b>210,8</b>	<b>85,94</b>	<b>4,9</b>	<b>5,15</b>	<b>47,21</b>	<b>0,78</b>	<b>3,35</b>