

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 .08.2023 г.

**Примерное 10-дневное меню МБОУ Алексинская СОШ
на 2023-2024 учебный год
5-11 классы**

№ 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
День 1														
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	200	3,5	3	2,25	130	32,19	120,6	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
672/1983	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114	14,86	4,40	0,95	3,62	0,01	4,00	0,00	0,08
Пром.	Хлеб 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
	Итого		19,0	8,2	45,6	413	65,5	253,7	51,2	3,8	0,2	5,9	0,1	2,2
День 2														
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
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	Итого		27,6	11,16	70,72	493,9	106,36	155,8	65,39	4,72	0,83	30,6	0,71	1,57
День 3														
243/2007	Сосиска отварная	50	8,6	22,8	1,8	247	17,68	83,79	14,94	1,28	0,04	0,69	0,13	1,69
759/1983	Картофельное пюре	200	2,1	3,2	8,5	71	26,64	54,90	18,61	0,67	0,09	3,46	0,02	0,12
629/1983	Чай с лимоном	200	0,5	0,0	15,3	63	22,15	18,02	11,64	1,73	0,00	3,00	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	Итого		13,70	26,8	39,0	454	76,67	286,5	64,09	4,52	0,18	7,15	0,15	2,33
День 4														
157/2003	Ежики мясные	50	6,0	4,1	5,3	82	8,79	62,24	11,68	0,54	0,03	1,75	0,00	0,88
304/2007	Рис отварной	200	8,72	14,6	75	110	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,7
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	0,1
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,5
	Итого		17,72	19,6	122,3	380,00	103,32	180,1	42,63	2,85	0,14	18,91	0,06	3,2

День 5														
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
54-3г2020	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	58,88	40,50	20,55	0,82	0,03	17,16	0,06	1,72
433/1983	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0,00	0,1	0,00	0,01
ГОСТ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	Итого		11,4	10,55	62,3	385,6	96,53	115,7	120,9	2,81	0,09	35,16	0,16	2,88
День 6														
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
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
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 пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	87,2	0	0	0,08	0,0	0,26	1,1
	Итого		29,66	12,16	98,12	621,7	115,41	255,8	77,59	3,73	0,31	14	0,83	2,78
День 7														
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
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
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 пшеничный	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО		24,64	38,93	77,77	719	140,42	118,9	38,62	3,92	0,46	5,75	0,01	2,76
День 8														
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
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
ГОСТ	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,5	0,8	13,9	73	10,20	51,60	18,90	0,84	0,05	0,00	0,00	0,51
	ИТОГО		6,3	5,40	54,0	290	81,18	151,7	56,19	3,43	0,14	4,95	5,50	0,88
День 9														
54-3р-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 пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	ИТОГО		22,01	8,54	86,9	509,85	202,22	204,2	69,89	4,4	0,25	52,48	1,47	3,78
День 10														
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
469/1994	Макаронны отварные с маслом	200	3,5	3	2,25	130	32,19	120,6	17,54	0,66	0,09	0,00	0,02	0,56
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,1	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	7,6	40	0,06	0	0	0	0,08	17,2	0,26	1,1
	ИТОГО		14,4	10,0	33,85	364	88,76	195,1	50,96	3,1	0,23	29,1	0,51	1,9

