



Утверждаю

Директор школы:

Гуракова Т.Ю.

Приказ № 64
от 14.09.2023 г.

МКОУ « Колодясская начальная школа »

Десятидневное меню.

С 7 до 11 лет 2023-2024 учебный год

Сезон осень-зима- весна

Понедельник

№ п/п № технологическо й карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			(ккал) энерги тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
Завтрак			Б	Ж	У		В	с	а	Ca Р	Fe мг
1 5	Каша манная молочная вязкая, с сливочным маслом и сахаром	200	2.8	3.2	4.7	389.0	0,1	0,2	0,8	184,8	0,6
2 301	Чай с лимоном.	200	0.133	0.005	12.1	77,1	0	0	0	0,9	0,18
3 66	Хлеб Пшеничный.	50	3.3	1.3	23	124.0	0,4	0,07	0,34	3.8	2.9
Организация горячего питания школьников Обед											
1 8	Помидоры, огурцы порционно /сезонно/	35	0,9	-	3,9	64.9					
2 216	Суп картофельный с мясом кур	200	1.87	2.26	13.31	167.0	0.07	0.4	0.8	48,6	0,52
3 6	Гуляш из мяса кур	100	13.02	0.7	7.13	266.0	0.14	0.2	0.6	33.0	0.69
4 1	Макароны отварные со сливочным маслом	180	3.64	0.385	24.39	335. .0	0,255	0,12	8,43	96,4	1.4
5 96	Кисель.	200	1,36	0	29,02	116,2	0,08			61,5	23
6 66/4	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/ 50	3,12	0,72	26.7	288.0	0,4	0,07	0,34	3,8	23 1,1
	Всего за день		23.273	20.52	165.72	1827.20	1.535	1.04	11.240	440.7	54.45

Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
Завтрак			Б	Ж	У		В	с	а	Са р	М г Фе
1 4	Каша молочная из хлопьев Геркулес со сливочным маслом и сахаром	200	9.1	11,2	34,9	274,1	0.34			50,5	3,25
2 301	Чай. с лимоном и сахаром	200	0.1	0	20.2	77,1	0	0	0	0,9	0,18
3 66	Хлеб пшеничный	50	3.3	1,3	14.9	124.00	0.07	0,56	0,35	2	0,03
4 17	Яблоки	100	0,4			234.00					
Организация горячего питания школьников Обед											
1 10	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур	250	15,75	12,4	26,3	262,3	1,87	3,36	4,99	58,2	0,88
2 389	Котлета рыбная	100	3,83	33,5	8,4	214.00	0,16	0,14	7,8	34,8	3,02
3 7	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	4.7	6,9	29.0	187.6	0,14	0,1	11,2	37,8	1,5
4 124	Компот	200	5.8	6.3	39,5	364.00	0,02	0,12	11,18	110,5	0,35
5 4	Хлеб ржаной.	50	3,12	0,72	26,7	128.00	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
6 66	Хлеб пшеничный.	50	4,1	2,5	32,5	160.00	0,5	0,1	0,41	4,2	3,1
	Всего за день		50,2	186,42	203,4	2025.10	3.5	4.45	36.27	302.7	15.21

Среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			(ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
Завтрак			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 11	Омлет натуральный на молоке	200	6,07	9,96	31,32	287,39	0,04	0,14	0,9	106	0,46
2 130	Кофейный напиток на молоке	200	5,8	6,3	20,1	229,3	0,02	0,12	11,18	110,5	0,35
3 66	Хлеб пшеничный	50	3,3	1,3	14,9	124,00	0,23	0,18	0,53	40,9	1,75
4 17	Яблоки/апельсины/	100				385-6					
Организация горячего питания школьников Обед											
1. 8	Суп гороховый с мясом кур с гренками	200	2,88	0,34	9,58	118,06	0,16	0,08	6,6	65,4	2,1
2 2	Мясо курицы отварное	100	11,8	26,4	34	241,72	0	0,13	43	16,3	0,9
3 9	Гречка рассыпчатая со сливочным. маслом	180	3,22	4,3	29,8	209,7	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
4 96	Сок фруктовый	200	5,88	5,8	15,93	2219-3	0,03	0,02	2,6	71	24
5 4	Хлеб ржаной.	50	3,12	0,72	26,7	128,00	0,4	0,07	0,34	3,8	2,9
6 66	Хлеб пшеничный.	50	4,1	2,5	32,5	160,00	0,5	0,1	0,41	4,2	3,1
	Всего за день		51,41	53,72	203,85	1617,17	1,8	15,05	68,87	621,68	44,17

Пятница

Завтрак.														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			(ккал)	Витамины.(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 29	Каша молочная Дружба»	200	6,33	10,18	26,34	283,16								
2 301	Чай с лимоном	200	-	-	99,8	116,00	-	-	-	-	2	-	-	0,3
3 66	Хлеб/пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	124.00	0.16	-	-	-	30	123	46	2,3
								-	-	-				
Организация горячего питания школьников Обед														
1 17	Морковь отварная с растительным маслом	45	0.46	3.0	6.1	52.00	0,41	-	-	-	52	402	59	5,4
2 109	Суп свекольный –фасолевый на мясокостном бульоне	250	2.80	1.27	7.63	269.9	0.41				52	402	59	5.4
3 14	Голубцы ленивые	220	16	16,1	20,5	319,43	0.08	-	-	-	-	-	57	0.08
					-									
4 169	Компот из яблок	200	1,0	-	26,4	119.00								
5 4 66	Хлеб.Пшеничный/ржаной	50/50	6.8	1.2	46,4	288.00	0.16	-	-	-	30	123	46	2,3
				-					-	-			-	
	Всего за день		49,08	36	472,64	1711.89	1,1125	1,8	-	-	164	823,75	264,5	14,955

Четверг

Завтрак.														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			(ккал)	Витамины.(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 39	Каша гречневая молочная	200	25,2	5,2	136	356.54	1,06	-	-	-	140	596	196	16
2 301	Чай с лимоном	200	-	-	-99,8	116.20	-	-	-	-	2	-	-	0,3
3 66	Хлеб.Пшеничный	50	6.8	1.2	46,4	124.00	0.16	-	-	-	30	123	46	2,3
Организация горячего питания школьников Обед														
1 8	Помидор. огурец порционно /сезонно/	35	0.26	0.03	1.19	114.9								
2 151	Суп вермишелевый с мясом кур	250	4.5		13.5	383.09	00.9	125	-	-	120	77.54	40	2.5
2 4	Плов из птицы с подливой	180	4.2	18.4	1.1	377 .00	0,05	4,7			25,4		0,28	
3 96	Сок фруктовый	200	-	-	99,8	102,1	-	-	-	-	2	-	-	0,3
4 66 4	Хлеб.Пшеничный/Ржаной	50/50	6.8	1.2	46,4	288.00	0.16	-	-	-	30	123	46	2,3

	Всего за день		78,87	47,74	514,35	1861.83	1,991..04	129.4	0,07	-	370,4	1168,25	362,78	27,075

Понедельник

Завтрак.														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			(ккал)	Витамины.(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 5	Каша манная молочная со сливочным маслом и сахаром	200	3,6	9,0	41,5	389.0	0,08	0,2	0,9	0,9	183.98	-	-	0,54
2 301	Чай. с лимоном	200	0,1	0	21.2	77.1	0	0	2.4	2	7,58	-	-	0,29
3 66	Хлеб пшеничный	50	3,3	1,3	14,9	124.00	0,23	0,18	0,53	-	40,9	-	-	1,75
Организация горячего питания школьников Обед														
1 121	Суп рассольник с мясом кур	250	3,78	2	5,5	242.52	14.1	0,03	3,36	4,99	58,2	-	-	0,88
2 6 1	Макароны отварные со сливочным маслом Гуляш из мяса кур	,180 100	2.76 0-7	1.3 7-13	46.9 13-02	335.0 266-0	11.4 0-14	0.05 0-2	1.-6 0-6	1.65 33-0	36.6 0-69	-	-	0 .19 1-4
3	Кисель	200	0,5	0	28,4	208.00	0,01	0,02	0,7	-	20,57	-	-	0,34

96														
4 4 66	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7,13	2,77	59,3	288.00	0,9	0,8	0,75	-	8	-	-	6
	Всего за день		32,58	29,71	189,48	1663.62	143,86	2,32	8,33	12,88	347,66	-	-	15,02

Вторник

Завтрак.														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			(ккал)	Витамины.(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 107	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом и сахаром	200/5	4,8	8,2	30,4	396.0	0,1	0,2	0,8					
2 301	Чай с лимоном	200	22,6	15,0	29,6	229.00	-	-	-	-		-		
3 66	Хлеб. Пшеничный	50	6,8	1,2	46,4	124.00	0,16	-	-	-	30	123	46	2,3
	.													
Организация горячего питания школьников Обед														
1 8	Огурец.помидор порционно /сезонно/	35	0.9	-	3.9	64..9	0.2	0.1	4.27	-	2.8	7.9	-	0.07
2 218	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом кур	200	7.1	6.4	13	277.4	0.08	0.08	6.42	-	86.34	-	-	1.07

3	6	Рыба отварная	100	6,15	12,65	-	124,65	-	-	-	-	14,5	80,5	10	0,85
4	7	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	6,3	1,3	34	278.86	0,26	-	-	-	35	149	49	4
5	124	Компот из сухофруктов	200	1,9	1,7	25	128.00	0,2	0,13	0,54		110,7	-	-	0,35
6	4	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7,13	2,77	59,3	288.00	0,9	0,8	0,75	-	8	-	-	6
7	17	Яблоки. (груши)	100	0,2	-	24,0	242. 2	0,01	1,8	-	-	10	6	-	0,2
		Всего за день		64,83	43,52	280,75	2153.01	2,035	3,01	8,51		299,54	379,25	112,50	15,145

Среда

Завтрак.														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			(ккал)	Витамины.(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 311	Каша пшённая молочная со сливочным маслом и сахаром	150	46	-1,1	30,9	264.00	-	-	-	-	-	-	-	-
2 19	Кофейный напиток на молоке	200	-	-	99,8	202,1	-	-	-	-	2	-	-	0,3
3 66	Хлеб.Пшеничный	100	6,8	1.2	46,4	128.00	0,16	-	-	-	30	123	46	2,3
4 17	Яблоко/Груши/	100	0.2	-	24.0	242.2	0.01	1.8	-	-	10	6	-	0.2

Организация горячего питания школьников Обед														
1 8	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне	200	7,6	5,6	20	163.00	0,14	0,1	11,72		42.08			1,14
2 347	Котлета мясная	100	14,6	33,0	-	241,72	0,52	-	-	-	7	164	21	1,6
3 9	Гречка со сливочным маслом	180	3	0,15	29,55	256.23	0,18	30	-	-	15	87	34,5	1,35
4 4 66	Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7,13	2,77	59,3	288.00	0,9	0,8	0,75	-	8	-	-	6
5 96	Сок фруктовый	200	1,1	-	14,7	71.01								
	Всего за день		156,41	46,32	319,7	1850.26	1,9325	30,09	12,47		67	394,75	109	12,525

Четверг

Завтрак.														
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			(ккал)	Витамины.(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 4	Каша из хлопьев Геркулеса молочная со сливочным маслом и сахаром	200	6,07	9,96	31,32	356.54	0,04	0,14	0,9		106			0,46
2 301	Чай с лимоном	200	0,1	-0	20,2	102,1	0	-0	-0	-0	0,9	-	-	0,18

3	66	Хлеб пшеничный	50	3,3	1,3	14,9	124	0,23	0,18	0,53	-	40,9	-	-	1,75
Организация горячего питания школьников. Обед															
1	15	Суп овощной на мясокостном бульоне	200	6,3	1,3	34	278,86	0,26	-	-	-	35	149	49	4
2	437	Гуляш из мяса с рисовым гарниром	180	16,8	28,4	33.4	367.36	0,14	-	-8,7	-	-71,84	-		2,88
3	96	Сок фруктовый	200	0,4	-0,1	32,7	136.74	0,1	0,02	0,7		20,57			0,34
4	4	Хлеб Ржаной,Пшеничный	50.50	6,8	1.2	46,4	288.00	0.16	-	-	-	30	123	46	2,3
		Всего за день		39,77	42,26	212,74	1651.51	0,93	0,56	10,83		303,59	272	95	11,91

Пятница

[illegible]

Организация горячего питания школьников

Обед

1 28	Свекла тушеная с растительным маслом порционно	45	1.62	4.1	12.3	95.4								
2 76	Суп рыбный рисовый	250	3.48	0.54	14.52	85.64	0.03	3.36	4.99	-	58.2			0.88
3 210 2	Капуста тушеная мясо кур отварное	180 100	14,62 11-8	18,68 26-4	4, 64 34	281.25 241-72	0,12 0	1,09 0-13	0,05 43	-	28,43 16-3			5,16 0-9
0-94 96	Кисель.	200	-0,4	-0,1	- 32.7	124,3	-0,01	- 0,02	-0,7	-	20,57	-	-	0,34
5 4 66	Хлеб ржаной. Пшеничный	50/50	6,8	1.2	46,4	288.00	0.16	-	-	-	30	123	46	2,3
	Всего за день	Всего	40,71	34,77	216.55	1593.66	0,6125	4,67	6,64		363,99	266,75	99,5	12,165