

Утверждаю:

Директор ГОБОУ « АШИ № 5»
/ Зиновьева Е. Б./
« 19 » *сентября* 2024 г.



Десятидневное меню школьных обедов

ГОБОУ « АШИ № 5»

учащихся с 1 -4 классов.

1 день.

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции | Пищ. в-ва (гр) | | | Энерг. цен. | Витамины | | | | Минер.в-ва | | | |
|---------------------------------------|--------------|----------------|-------|--------|----------------|----------|------------|------|------|------------|--------|------------|-------|
| | | белки | жиры | Углев | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | |
| Салаг свекольный на р/м | 60 | 0,9 | 3 | 6 | 52,17 | 0,04 | 1,5 | 0,01 | 0 | 25,8 | 42 | 7,8 | 1,11 |
| Суп вермишелевый с курой | 200 | 6,53 | 7,55 | 16,77 | 161,88 | 0,1 | 12,76 | 0,08 | 0 | 51,8 | 62,57 | 19,28 | 0,32 |
| Рагу из печени гов. | 90 | 20,9 | 13,8 | 8,5 | 241,41 | 0,36 | 39,04 3 | 4,3 | 0,04 | 15,61 | 397,7 | 24,19 | 21,7 |
| Греча | 150 | 6,64 | 8,41 | 35,7 | 228,8 | 0,027 | 0,03 | 4,5 | 1,5 | 38,4 | 157,8 | 59,5 | 4,21 |
| Компот из сухофр. | 160 | - | - | 25,04 | 72 | 0,03 | 9,12 | - | - | 53 | 47,2 | 23,8 | 0,93 |
| Хлеб. | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,03 | - | - | - | 8,4 | 34,8 | 7,6 | 0,8 |
| Итого: | 700 | 37,61 | 33,24 | 105,69 | 828,166 | 0,58 | 62,84 | 8,9 | 1,54 | 193,01 | 742,02 | 142,1 4 | 37,04 |

2 день.

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции. | Пищ. в-ва (гр) | | Энерг. цен. | Витамины | | | | Минер.в-ва | | | | |
|------------------------------------|---------------|----------------|-------|-------------|----------|------|-------|------|------------|--------|-------|-------|-------|
| | | белки | жиры | | Углев. | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | |
| Зелёный горошек | 50 | 1,55 | 0 | 3,2 | 20 | 0,04 | 12,5 | - | 1,3 | 13 | 61 | - | - |
| Суп рыбный со сметаной | 200/10 | 8,47 | 5,33 | 21,59 | 214,7 | 0,17 | 15,84 | 0,20 | 0,1 | 43,12 | 164,8 | 36,45 | 1,02 |
| Овощное рагу с мясом говядины | 200 | 8,12 | 8,4 | 17,86 | 340 | 0,1 | 10,61 | - | 0,3 | 46,4 | 116,9 | 43,8 | 1,6 |
| Чай . | 200 | - | - | 9,98 | 37,9 | - | - | - | - | 0,02 | - | - | 0,003 |
| Хлеб. | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,03 | - | - | - | 8,4 | 34,8 | 7,6 | 0,8 |
| Итого: | 700 | 20,78 | 14,21 | 66,31 | 685,5 | 0,68 | 38,95 | 0,20 | 1,7 | 110,94 | 322,6 | 87,8 | 3,42 |

3 день.

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции. | Пищ. в-ва (гр) | | Энерг. цен. | Витамины | | | | Минер.в-ва | | | | |
|--------------------------------------|---------------|----------------|-----------|----------------|------------|--------------|-----------|--------|------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| | | белки | жиры | | Углев. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Соленый огурец. | 50 | - | - | 2 | 6 | 1,15 | - | - | - | 5,5 | 6,5 | - | - |
| Борщ с мясом говядины и сметаной. | 200/10 | 8 | 10,22 | 34,56 | 176,5 | 0,01 | 9,48 | 0,1 | 0,45 | 60,77 | 119,36 | 20,36 | 3,77 |
| сосиска | 50 | 5,89 | 8,7 | 0,20 | 106,2 | - | - | - | - | 14,5 | 159 | 10 | 0,85 |
| с рисом. | 150 | 1,48 | 2,95 | 22,57 | 147,8 | 0,03 | 0,24 | 0,04 | 0,05 | 14,92 | 3,3 | 2,43 | 0,03 |
| Компот из сухофр.. хлеб | 200 40 | 0,75 2,64 | - 0,48 | 20,18 13,68 | 90 72,4 | 0,04 0,03 | 11,4 - | - - | - - | 46,25 8,4 | 59 34,8 | 19,75 7,6 | 1,17 0,8 |
| Итого: | 700 | 18,76 | 22,35 | 91,19 | 592,9 | 0,11 | 22,27 | 0,14 | 0,5 | 144,8 4 | 381,96 | 60,14 | 6,62 |

4 день.

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции. | Пищ. в-ва (гр) | | Энерг. цен. | Витамины | | | Минер.в-ва | | | | | |
|------------------------------------|---------------|----------------|-------|-------------|----------|------|-------|------------|------|-------|--------|-------|------|
| | | белки | жиры | | Углев. | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из кваш капусты на р/м. | 60 | 0,54 | 2,39 | 5,45 | 43,9 | 0,04 | 15,96 | 0,03 | 2,01 | 94,2 | 93,6 | 21,6 | 0,9 |
| Суп крестьянский с курой. | 200 | 10,8 | 14,5 | 21,69 | 184,8 | 0,12 | 0,68 | 0,1 | 0,43 | 112,8 | 76 | 30,2 | 0,28 |
| Картофельное пюре на ц/м | 150 | 3,3 | 3,9 | 19,24 | 173,28 | 0,11 | 0,63 | 0,09 | 0,4 | 105,7 | 71,2 | 28,31 | 0,26 |
| Котлета из мяса гов | 90 | 13,38 | 18,9 | 13,36 | 250,1 | 0,11 | 0,11 | - | 0,50 | 47,25 | 91,35 | 35,6 | 2,62 |
| Сок нектар. | 170 | 0,85 | - | 23,3 | 95,2 | 0,07 | 34 | 0,08 | 0,07 | 30,6 | 22,1 | 18,7 | 0,51 |
| Хлеб. | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,03 | - | - | - | 8,4 | 34,8 | 7,6 | 0,8 |
| Итого: | 700 | 31,51 | 40,17 | 96,72 | 819,68 | 0,48 | 51,38 | 0,3 | 3,41 | 398,9 | 389,05 | 142,0 | 5,37 |

5 день.

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции. | Пищ. в-ва (гр) | | Энерг. цен. | Витамины | | | | Минер. в-ва | | | | |
|------------------------------------|---------------|----------------|-------|-------------|----------|-------|-------|------|-------------|-------|--------|--------|--------|
| | | белки | жиры | | Углев. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник с курой и сметаной. | 200/10 | 7,2 | 12,2 | 8,86 | 162,7 | 0,09 | 11,26 | 0,1 | - | 44,08 | 101,6 | 25,4 | 0,01 |
| Сельдь | 50 | 8,5 | 4,2 | - | 65,35 | - | - | - | - | 42,5 | - | 23,17 | - |
| Отв картофель со сл маслом. | 150/10 | 4,24 | 7,26 | 41,37 | 215,26 | 0,2 | 0,043 | 46,5 | 1,77 | 22,6 | 122,4 | 48,5 | 1,9 |
| Чай. | 150 | - | - | 7,48 | 28,42 | - | - | - | - | 0,01 | - | - | 0,0025 |
| Хлеб. | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,03 | - | - | - | 8,4 | 34,8 | 7,6 | 0,8 |
| Сдобная булочка. | 90 | 4,85 | 1,2 | 56,45 | 295,72 | 0,241 | 0,068 | 0,4 | - | 66,34 | 137,81 | 21,77 | 1,07 |
| Итого: | 700 | 27,43 | 25,34 | 127,84 | 839,85 | 0,56 | 11,37 | 47 | 1,77 | 183,9 | 396,61 | 126,44 | 3,78 |

6 день

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции. | Пищ. в-ва (гр) | | Энерг. цен. | Витамины | | | Минер.в-ва | | | | |
|------------------------------------|---------------|----------------|-------|-------------|----------|-------|-------|------------|-------|--------|-------|-------|
| | | белки | жиры | | Углев. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг |
| Обед. | | | | | | | | | | | | |
| Зелёный горошек | 40 | 1,24 | 0 | 2,6 | 0,03 | 10 | - | 1,04 | 10,4 | 48,8 | - | - |
| Суп харчо с говядиной | 200 | 43,74 | 28,22 | 36,76 | 0,18 | 32,05 | 0,03 | 3,85 | 25,42 | 186,01 | 54,59 | 13,12 |
| Гуляш из мяса гов. | 90 | 17,47 | 32,6 | 2,4 | 0,07 | 2,4 | 0,03 | 4,82 | 15,6 | 337 | 27,9 | 2,62 |
| Макароны. | 150 | 5,49 | 3,3 | 36,5 | 0,11 | 0,11 | 0,168 | 0,9 | 12,67 | 42,52 | 17,13 | 0,18 |
| Кисель с вареньем. | 180 | 0,11 | - | 32,86 | - | 23,8 | - | - | 2,5 | 49,9 | - | 0,003 |
| Хлеб. | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 0,03 | - | - | - | 8,4 | 34,8 | 7,6 | 0,8 |
| Итого: | 700 | 70,69 | 64,6 | 123,8 | 0,42 | 68,36 | 0,23 | 9,71 | 74,99 | 699,03 | 107,2 | 16,72 |

7 день.

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции. | Пищ. в-ва (гр) | | Энерг. цен. | Витамины | | | Минер.в-ва | | | | | |
|------------------------------------|---------------|----------------|-------|-------------|----------|------|-------|------------|------|-------|--------|-------|------|
| | | белки | жиры | | Углев. | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. капусты на р/м. | 60 | 1,15 | 1,2 | 6,6 | 30,69 | 0,03 | 24,18 | 6,1 | 2,25 | 35,10 | 30,03 | 13,06 | 0,84 |
| Свекольник с курой и сметаной. | 200/10 | 25,10 | 20 | 13,07 | 184,25 | 0,10 | 10,37 | 0,11 | 0,05 | 43,88 | 138 | 19,56 | 1,24 |
| Картофель туш с мясом говядины. | 190 | 13,67 | 19,49 | 28,13 | 248,55 | 0,26 | 23,44 | 0,2 | 3,81 | 45,68 | 170,84 | 65,44 | 2,13 |
| Сок нектар. | 200 | 1 | - | 27,4 | 112 | 0,08 | 0,85 | 0,1 | 0,8 | 36 | 26 | 22 | 0,6 |
| Хлеб. | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,03 | - | - | - | 8,4 | 34,8 | 7,6 | 0,8 |
| Итого: | 700 | 43,56 | 41,17 | 88,89 | 647,9 | 0,5 | 58,84 | 6,51 | 6,91 | 169 | 399,6 | 127,6 | 5,61 |

9 день.

| Прием пищи. | Масса | Пищ. в-ва (гр) | Энерг. | Витамины | Минер.в-ва |
|-------------|-------|----------------|--------|----------|------------|
|-------------|-------|----------------|--------|----------|------------|

8 день.

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции. | Пищ. в-ва (гр) | | Энерг. цен. | Витамины | | | Минер. в-ва | | | | | |
|------------------------------------|---------------|----------------|-------|-------------|----------|------|-------|-------------|------|--------|--------|------|-------|
| | | белки | жиры | | Углев. | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Зелёный горошек. | 40 | 1,24 | - | 2,6 | 16 | 0,03 | 10 | - | 1,04 | 10,4 | 48,8 | - | - |
| Суп гороховый с курой. | 200 | 9,24 | 8,3 | 18,56 | 174,8 | 0,14 | 1,68 | 0,09 | 0,05 | 37,5 | 99,7 | 24,6 | 0,91 |
| Котлета из мяса гов | 90 | 13,38 | 18,9 | 13,36 | 250,1 | 0,11 | 0,11 | - | 0,50 | 47,25 | 91,35 | 35,6 | 2,29 |
| Сложный гарнир. | 150 | 3,18 | 3,28 | 23,07 | 139,61 | 0,02 | 1,7 | 0,02 | 0,8 | 73,8 | 110,1 | 25,1 | 2,3 |
| Чай. | 180 | - | - | 8,98 | 34,11 | - | - | - | - | 0,01 | - | - | 0,002 |
| Хлеб. | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,03 | - | - | - | 8,4 | 34,8 | 7,6 | 0,8 |
| Итого: | 700 | 29,68 | 30,96 | 80,25 | 687,02 | 0,33 | 13,38 | 0,11 | 2,39 | 177,36 | 384,75 | 92,9 | 5,23 |

9 день.

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции. | Пищ. в-ва (гр) | | Энерг. цен. | Витамины | | | Минер.в-ва | | | | | |
|------------------------------------|---------------|----------------|-------|-------------|----------|------|-------|------------|------|--------|-------|------|------|
| | | белки | жиры | | Углев. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольный салат на р/м. | 60 | 0,9 | 3 | 6 | 52,17 | 0,04 | 1,5 | 0,006 | 0 | 25,8 | 42 | 7,8 | 1,11 |
| Суп фасолевый с мясом гов. | 200 | 13,87 | 8,36 | 20,9 | 161,6 | 0,18 | 6,08 | 0,096 | 1,40 | 52,7 | 161,9 | 41,8 | 2,19 |
| Рыбная котлета | 80 | 16,52 | 7,62 | 11,4 | 127,16 | 0,14 | 10,51 | 0,006 | 0,33 | 63,23 | 257,2 | 18,4 | 2,10 |
| Рис отварной | 150 | 1,48 | 2,95 | 22,5 | 147,8 | 0,03 | 0,24 | 0,04 | 0,05 | 14,9 | 3,3 | 2,4 | 0,03 |
| Компот из сухофруктов | 170 | 0,63 | - | 17,15 | 76,5 | 0,03 | 9,69 | - | - | 39,31 | 50,15 | 16,8 | 0,1 |
| Хлеб. | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 | 0,03 | - | - | - | 8,4 | 34,8 | 7,6 | 0,8 |
| Итого: | 700 | 36,04 | 22,41 | 91,63 | 637,63 | 0,45 | 28,02 | 0,15 | 1,78 | 204,34 | 549,3 | 94,8 | 6,33 |

10 день.

| Прием пищи. Наименование блюда. | Масса порции. | Пищ. в-ва (гр) | | Энерг. цен. | Витамины | | | Минер.в-ва | | | | |
|------------------------------------|---------------|----------------|-------|-------------|----------|-------|------|------------|--------|-------|-------|-------|
| | | белки | жиры | | Углев. | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg |
| Обед. | | | | | | | | | | | | |
| Соленый огурец. | 40 | - | - | 1,6 | 4,8 | 0,92 | - | - | 4,4 | 5,2 | - | - |
| Щи свежие с курой и сметаной. | 200/10 | 10,74 | 10,22 | 19,19 | 205,05 | 31,85 | 0,12 | 1,87 | 175,9 | 179 | 35,45 | 4,72 |
| Рагу из гов печени с макаронами. | 150/90 | 11,07 | 9,04 | 30,67 | 222,27 | 21,2 | 0,99 | 0,95 | 25,27 | 143,7 | 20,5 | 16,48 |
| Чай. | 170 | - | - | 8,48 | 32,2 | - | - | - | 0,02 | - | - | 0,002 |
| Хлеб. | 40 | 4,62 | 0,84 | 20,94 | 126,7 | - | - | 0,07 | 24,5 | 110,6 | 12,9 | 0,23 |
| Итого: | 700 | 24,45 | 19,74 | 73,62 | 536,72 | 55,97 | 1,1 | 2,82 | 213,99 | 362,7 | 63,55 | 22 |