

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОЛЬШАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждаю  
Директор МБОУ Ольшанской ОШ  
И.Д. Ракицкая  
Приказ №188-ОД от 30.08.2024г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
В МБОУ ОЛЬШАНСКОЙ ОШ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В МБОУ ОЛЬШАНСКОЙ ОШ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

| № рецептуры   | Наименование блюда                        | Выход  | Пищевые вещества |              |              |                      | Минер. вещества, мг |              |               |             | Витамины, мг |             |               |
|---------------|---|--------|------------------|--------------|--------------|----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
|               |   |        | Белки г          | Жиры г       | Углеводы г   | Энерг. ценность ккал | Ca                  | Mg           | P             | Fe          | B1           | C           | A             |
| 1             | 2   | 3      | 4                | 5            | 6            | 7                    | 8                   | 9            | 10            | 11          | 12           | 13          | 14            |
| <b>1 день</b> |   |        |                  |              |              |                      |                     |              |               |             |              |             |               |
| 204           | Макароны с сыром                          | 180    | 11,26            | 11,32        | 31,73        | 274,94               | 181,83              | 32,34        | 144,6         | 1,53        | 0,08         | 0,14        | 77,20         |
| 50            | Зеленый горошек                           | 100    | 3,1              | 0,2          | 6,5          | 40                   | 20                  | 21           | 62            | 0,2         | 0,1          | 0,7         | 0             |
| 945           | Чай с молоком                             | 200    | 1,4              | 1,6          | 16,4         | 86                   | 33                  | 10,5         | 67,5          | 0,4         | 0,02         | 0           | 0,01          |
|               | Хлеб пшеничный                            | 50     | 3,07             | 1,07         | 20,9         | 107,2                | 0,01                | 14,1         | 35,1          | 1,05        | 0,13         | 0,00        | 0             |
| 41            | Масло сливочное (порциями)                | 10     | 0                | 8,2          | 0,1          | 75                   | 1                   | 0            | 2             | 0           | 0            | 0           | 59            |
| 847           | Фрукты свежие                             | 100    | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47                   | 10                  | 0            | 75,8          | 1,2         | 0,03         | 8           | 0             |
|               | <b>Итого</b>                              |        | <b>19,23</b>     | <b>22,79</b> | <b>85,43</b> | <b>630,14</b>        | <b>245,84</b>       | <b>77,94</b> | <b>387</b>    | <b>4,38</b> | <b>0,36</b>  | <b>8,84</b> | <b>136,21</b> |
| <b>2 день</b> |   |        |                  |              |              |                      |                     |              |               |             |              |             |               |
| 469           | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 27,84            | 18,00        | 32,40        | 279,60               | 226,4               | 48,92        | 344,91        | 0,81        | 0,09         | 0,74        | 0,33          |
| 859           | Компот из свежих плодов                   | 200    | 0,20             | 0,20         | 22,30        | 110,00               | 12,00               | 0,00         | 2,4           | 0,80        | 0,02         | 0,00        | 0             |
| 847           | Фрукты свежие                             | 100    | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47                   | 10                  | 0            | 75,8          | 1,2         | 0,03         | 8           | 0             |
|               | Кондитерское изделие                      | 40     | 3,86             | 4,1          | 24,26        | 138,38               | 150                 | 0,02         | 180           | 0,02        | 0,02         | 0           | 0             |
|               | <b>Итого</b>                              |        | <b>32,3</b>      | <b>22,7</b>  | <b>88,76</b> | <b>574,98</b>        | <b>398,4</b>        | <b>48,94</b> | <b>603,11</b> | <b>2,83</b> | <b>0,16</b>  | <b>8,74</b> | <b>0,33</b>   |

### 3 день

|     |                                    |     |              |              |              |               |              |              |               |             |             |             |              |
|-----|------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 34  | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60  | 1,00         | 2,51         | 4,91         | 46,26         | 16,76        | 11,14        | 25,18         | 0,79        | 0,03        | 5,88        | 0,00         |
| 304 | Плов из птицы                      | 210 | 20,3         | 17,00        | 35,69        | 377,00        | 45,10        | 47,50        | 199,3         | 2,19        | 0,06        | 1,01        | 48,00        |
|     | Хлеб пшеничный                     | 50  | 3,07         | 1,07         | 20,9         | 107,2         | 0,01         | 14,1         | 35,1          | 1,05        | 0,13        | 0,00        | 0            |
|     | Сок натуральный фруктовый          | 200 | 1            | 0            | 23,46        | 94,25         | 30,02        | 5,2          | 60            | 0,01        | 0,03        | 3,05        | 0,01         |
|     | <b>Итого</b>                       |     | <b>25,37</b> | <b>20,58</b> | <b>84,96</b> | <b>624,71</b> | <b>91,89</b> | <b>77,94</b> | <b>319,58</b> | <b>4,04</b> | <b>0,25</b> | <b>9,94</b> | <b>48,01</b> |

### 4 день

|     |                           |     |              |              |              |               |               |              |               |            |             |              |               |
|-----|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| 307 | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 12,13        | 17,40        | 9,86         | 245,00        | 70,00         | 19,25        | 132,38        | 1,26       | 0,05        | 0,33         | 80,00         |
| 336 | Овощное рагу              | 150 | 2,29         | 11,0         | 14,44        | 166           | 23,90         | 27,80        | 61,80         | 0,98       | 0,07        | 8,67         | 31,0          |
|     | Хлеб пшеничный            | 50  | 3,07         | 1,07         | 20,9         | 107,2         | 0,01          | 14,1         | 35,1          | 1,05       | 0,13        | 0,00         | 0             |
|     | Сок натуральный фруктовый | 200 | 1            | 0            | 23,46        | 94,25         | 30,02         | 5,2          | 60            | 0,01       | 0,03        | 3,05         | 0,01          |
|     | <b>Итого</b>              |     | <b>18,49</b> | <b>29,47</b> | <b>68,66</b> | <b>612,45</b> | <b>123,93</b> | <b>66,35</b> | <b>289,28</b> | <b>3,3</b> | <b>0,28</b> | <b>12,05</b> | <b>111,01</b> |

### 5 день

|     |                               |     |      |      |       |        |       |       |        |      |      |       |       |
|-----|-------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| 42  | Салат из белокочанной капусты | 60  | 0,85 | 3,05 | 5,41  | 52,44  | 22,42 | 9,10  | 16,57  | 0,31 | 0,02 | 19,47 | 0     |
| 244 | Рыба припущенная с овощами    | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18  | 52,5   | 12,88 | 10,0  | 84,25  | 0,54 | 0,05 | 0,96  | 3,75  |
| 694 | Пюре картофельное             | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 44,37 | 33,30 | 103,91 | 1,21 | 0,16 | 21,8  | 30,6  |
| 943 | Чай с сахаром                 | 200 | 0,2  | 0    | 14    | 28     | 6     | 0     | 0      | 0,4  | 0    | 0     | 0     |
|     | Хлеб пшеничный                | 50  | 3,07 | 1,07 | 20,9  | 107,2  | 0,01  | 14,1  | 35,1   | 1,05 | 0,13 | 0,00  | 0     |
| 41  | Масло сливочное (порциями)    | 10  | 0    | 8,20 | 0,10  | 75,00  | 1,00  | 0     | 2      | 0    | 0    | 0     | 59,00 |

|               |  |     |              |              |              |               |               |               |               |             |             |              |               |
|---------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 42            | Сыр порциями   | 10  | 2,32         | 2,95         | 0            | 36,40         | 88            | 3,50          | 50,00         | 0,10        | 0           | 0,07         | 26,00         |
| 847           | Фрукты свежие  | 100 | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            | 10            | 0             | 75,8          | 1,2         | 0,03        | 8            | 0             |
|               | <b>Итого</b>   |     | <b>18,16</b> | <b>22,44</b> | <b>77,92</b> | <b>563,24</b> | <b>184,68</b> | <b>70,0</b>   | <b>367,63</b> | <b>4,81</b> | <b>0,39</b> | <b>50,3</b>  | <b>119,35</b> |
| <b>6 день</b> |  |     |              |              |              |               |               |               |               |             |             |              |               |
| 608           | Котлеты мясные   | 100 | 15,55        | 11,55        | 15,70        | 228,75        | 43,75         | 32,13         | 166,38        | 1,50        | 0,10        | 0,15         | 28,75         |
| 168           | Каша гречневая<br>вязкая                                 | 160 | 4,67         | 4,86         | 25,83        | 166           | 9,40          | 73,50         | 111,1         | 2,49        | 0,11        | 0            | 20,00         |
|               | Овощи свежие в<br>ассортименте(по<br>сезону)             | 60  | 0,48         | 0,06         | 1,56         | 8,4           | 30,4          | 0,35          | 6,12          | 0,01        | 0,02        | 5            | 0             |
| 943           | Чай с сахаром  | 200 | 0,2          | 0            | 14           | 28            | 6             | 0             | 0             | 0,4         | 0           | 0            | 0             |
|               | Хлеб<br>пшеничный  | 50  | 3,07         | 1,07         | 20,9         | 107,2         | 0,01          | 14,1          | 35,1          | 1,05        | 0,13        | 0,00         | 0             |
| 847           | Фрукты свежие  | 100 | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            | 10            | 0             | 75,8          | 1,2         | 0,03        | 8            | 0             |
|               | <b>Итого</b>   |     | <b>24,37</b> | <b>17,94</b> | <b>87,79</b> | <b>585,35</b> | <b>99,56</b>  | <b>120,08</b> | <b>394,5</b>  | <b>6,65</b> | <b>0,39</b> | <b>13,15</b> | <b>48,75</b>  |
| <b>7 день</b> |  |     |              |              |              |               |               |               |               |             |             |              |               |
| 462           | Тефтели мясные   | 100 | 10,42        | 15,23        | 12,08        | 201,6         | 13,4          | 17,02         | 225,00        | 0,62        | 0,07        | 0,45         | 0,1           |
| 688           | Макароны<br>отварные                                     | 180 | 6,62         | 5,42         | 31,73        | 202,14        | 5,83          | 25,34         | 44,60         | 1,33        | 0,07        | 0,00         | 25,20         |
| 943           | Чай с сахаром  | 200 | 0,2          | 0            | 14           | 28            | 6             | 0             | 0             | 0,4         | 0           | 0            | 0             |
|               | Хлеб<br>пшеничный  | 50  | 3,07         | 1,07         | 20,9         | 107,2         | 0,01          | 14,1          | 35,1          | 1,05        | 0,13        | 0,00         | 0             |
| 41            | Масло<br>сливочное<br>(порциями)                         | 10  | 0            | 8,20         | 0,10         | 75,00         | 1,00          | 0             | 2             | 0           | 0           | 0            | 59,00         |
| 847           | Фрукты свежие  | 100 | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            | 10            | 0             | 75,8          | 1,2         | 0,03        | 8            | 0             |
|               | <b>Итого</b>   |     | <b>20,71</b> | <b>30,32</b> | <b>88,61</b> | <b>660,94</b> | <b>36,24</b>  | <b>56,46</b>  | <b>382,5</b>  | <b>4,6</b>  | <b>0,3</b>  | <b>8,45</b>  | <b>84,3</b>   |
| <b>8 день</b> |  |     |              |              |              |               |               |               |               |             |             |              |               |
| 168           | Каша рисовая<br>молочная вязкая<br>с маслом и<br>сахаром | 160 | 2,32         | 3,96         | 28,97        | 161,00        | 4,70          | 16,40         | 50,60         | 0,36        | 0,02        | 0,00         | 20,00         |
| 959           | Какао с молоком  | 200 | 3,52         | 3,72         | 25,49        | 145,2         | 122           | 14            | 90            | 0,56        | 0,04        | 1,3          | 0,01          |
|               | Хлеб<br>пшеничный  | 50  | 3,07         | 1,07         | 20,9         | 107,2         | 0,01          | 14,1          | 35,1          | 1,05        | 0,13        | 0,00         | 0             |

|                |                               |     |              |              |               |               |               |              |               |             |             |              |               |
|----------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 847            | Фрукты свежие                 | 100 | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 10            | 0            | 75,8          | 1,2         | 0,03        | 8            | 0             |
|                | Кондитерское изделие          | 40  | 3,86         | 4,1          | 24,26         | 138,38        | 150           | 0,02         | 180           | 0,02        | 0,02        | 0            | 0             |
|                | <b>Итого</b>                  |     | <b>13,17</b> | <b>13,25</b> | <b>109,42</b> | <b>598,78</b> | <b>286,71</b> | <b>44,52</b> | <b>431,5</b>  | <b>3,19</b> | <b>0,24</b> | <b>9,3</b>   | <b>20,01</b>  |
| <b>9 день</b>  |                               |     |              |              |               |               |               |              |               |             |             |              |               |
| 42             | Салат из белокочанной капусты | 60  | 0,85         | 3,05         | 5,41          | 52,44         | 22,42         | 9,10         | 16,57         | 0,31        | 0,02        | 19,47        | 0             |
| 255            | Биточки рыбные запеченные     | 100 | 13,30        | 4,70         | 9,59          | 133,75        | 53,38         | 30           | 183,50        | 0,74        | 0,09        | 0,43         | 26,25         |
| 694            | Пюре картофельное             | 180 | 3,67         | 5,76         | 24,53         | 164,70        | 44,37         | 33,30        | 103,91        | 1,21        | 0,16        | 21,8         | 30,6          |
| 951            | Кофе на молоке                | 200 | 1,4          | 2            | 22,4          | 116           | 34            | 7            | 45            | 0           | 0,02        | 0            | 0,01          |
|                | Хлеб пшеничный                | 50  | 3,07         | 1,07         | 20,9          | 107,2         | 0,01          | 14,1         | 35,1          | 1,05        | 0,13        | 0,00         | 0             |
| 41             | Масло сливочное (порциями)    | 10  | 0            | 8,20         | 0,10          | 75,00         | 1,00          | 0            | 2             | 0           | 0           | 0            | 59,00         |
| 42             | Сыр порциями                  | 10  | 2,32         | 2,95         | 0             | 36,40         | 88            | 3,50         | 50,00         | 0,10        | 0           | 0,07         | 26,00         |
| 847            | Фрукты свежие                 | 100 | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 10            | 0            | 75,8          | 1,2         | 0,03        | 8            | 0             |
|                | <b>Итого</b>                  |     | <b>25,01</b> | <b>28,13</b> | <b>92,73</b>  | <b>732,49</b> | <b>253,18</b> | <b>97</b>    | <b>511,88</b> | <b>4,61</b> | <b>0,45</b> | <b>49,77</b> | <b>141,86</b> |
| <b>10 день</b> |                               |     |              |              |               |               |               |              |               |             |             |              |               |
| 93             | Суп молочный                  | 200 | 5,75         | 5,21         | 18,84         | 145,20        | 161,62        | 24,14        | 137,98        | 0,51        | 0,09        | 0,91         | 30,60         |
| 943            | Чай с сахаром                 | 200 | 0,2          | 0            | 14            | 28            | 6             | 0            | 0             | 0,4         | 0           | 0            | 0             |
|                | Хлеб пшеничный                | 50  | 3,07         | 1,07         | 20,9          | 107,2         | 0,01          | 14,1         | 35,1          | 1,05        | 0,13        | 0,00         | 0             |
|                | Кондитерское изделие          | 40  | 3,86         | 4,1          | 24,26         | 138,38        | 150           | 0,02         | 180           | 0,02        | 0,02        | 0            | 0             |
|                | Масло сливочное (порциями)    | 15  | 0            | 8,20         | 0,10          | 112,50        | 1,00          | 0            | 2             | 0           | 0           | 0            | 59,00         |
| 847            | Фрукты свежие                 | 100 | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 10            | 0            | 75,8          | 1,2         | 0,03        | 8            | 0             |
|                | <b>Итого</b>                  |     | <b>13,28</b> | <b>18,98</b> | <b>87,9</b>   | <b>578,28</b> | <b>328,63</b> | <b>38,26</b> | <b>430,88</b> | <b>3,18</b> | <b>0,27</b> | <b>8,91</b>  | <b>89,6</b>   |

### Среднее потребление пищевых нутриентов

| Дни по меню | Пищевые вещества |         |                |             | Минеральные вещества, мг |        |         |       | Витамины, мг   |        |        |
|-------------|------------------|---------|----------------|-------------|--------------------------|--------|---------|-------|----------------|--------|--------|
|             | Белки, г         | Жиры, г | Угле - воды, г | Энерг. ценн | Ca                       | Mg     | P       | Fe    | B <sub>1</sub> | C      | A      |
| 1           | 19,23            | 22,79   | 85,43          | 630,14      | 245,84                   | 77,94  | 387     | 4,38  | 0,36           | 8,84   | 136,21 |
| 2           | 32,3             | 22,7    | 88,76          | 574,98      | 398,4                    | 48,94  | 603,11  | 2,83  | 0,16           | 8,74   | 0,33   |
| 3           | 25,37            | 20,58   | 84,96          | 624,71      | 91,89                    | 77,94  | 319,58  | 4,04  | 0,25           | 9,94   | 48,01  |
| 4           | 18,49            | 29,47   | 68,66          | 612,45      | 123,93                   | 66,35  | 289,28  | 3,3   | 0,28           | 12,05  | 111,01 |
| 5           | 18,16            | 22,44   | 77,92          | 563,24      | 184,68                   | 70,0   | 367,63  | 4,81  | 0,39           | 50,3   | 119,35 |
| 6           | 24,37            | 17,94   | 87,79          | 585,35      | 99,56                    | 120,08 | 394,5   | 6,65  | 0,39           | 13,15  | 48,75  |
| 7           | 20,71            | 30,32   | 88,61          | 660,94      | 36,24                    | 56,46  | 382,5   | 4,6   | 0,3            | 8,45   | 84,3   |
| 8           | 13,17            | 13,25   | 109,42         | 598,78      | 286,71                   | 44,52  | 431,5   | 3,19  | 0,24           | 9,3    | 20,01  |
| 9           | 25,01            | 28,13   | 92,73          | 732,49      | 253,18                   | 97,00  | 511,88  | 4,61  | 0,45           | 49,77  | 141,86 |
| 10          | 13,28            | 18,98   | 87,9           | 578,28      | 328,63                   | 38,26  | 430,88  | 3,18  | 0,27           | 8,91   | 89,6   |
| среднее     | 21,009           | 22,66   | 87,218         | 616,136     | 204,906                  | 69,749 | 411,786 | 4,159 | 0,309          | 18,445 | 79,943 |

Среднесуточная норма энергетической ценности (ккал) пищевых веществ составляет от 542,6 до 678,25 ккал в сутки.