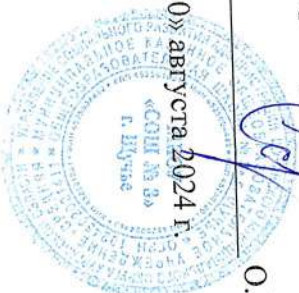


Утверждено

Директор МКОУ «СОШ №3» г. Щучье

О.Н. Самохвалова



Примерное меню на 10 дней для учащихся 1-4 классов на 2024-2025 уч. год

(Возраст 7-11 лет)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класса

День: первый

Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe
54-7с	Суп картофельный с макароными изделиями			200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	6,88	97,6	0	13,8	54,6	20,8	0,86
	картофель	108,8	80													
	макаронные изделия	8	8													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	10	8													
	масло подсолнечное	2	2													
	лавровый лист	0,04	0,04													
	соль поваренная йод.	0,3	0,3													
	вода	140	140													
	54-9к	Каша вязкая молочная овсяная			200	8,6	11,3	34,3	272,9	0,21	0,52	40,2	0,13	139	233	63
	крупа овсяная	50	50													
	сахар-песок	3	3													
	соль поваренная йод.	1	1													
	масло сливочное	5	5													
	молоко	100	100													
	вода	60	60													
54-19з	Масло сливочное (нормальн.)	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	31,2	30	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,29	26,4	150	11	0,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром			200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0	6,9	8,5	4,6	0,77
	лимон	7,5	7													
	чай черный байховый	1	1													
	вода	195	195													
	сахар-песок	7	7													
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6
ПР	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57
ПР	Йогурт			200	6,4	5	8,8	106	0,06	0,04	0	1,2	238	182	28	0,2
	Итого за день			900	32,26	36,9	97,46	856,48	0,57	8,81	261,18	1,75	702,2	747,3	148,4	8,17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класс

День: второй

Неделя: первая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe		
54-8с	Суп гороховый	68	50	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,14	97,2	0	4,76	27	84,4	29	1,48		
	картофель	16	16															
	горох	10	8															
	морковь	10	8															
	лук репчатый	10	8															
	масло подсолнечное	4	4															
	лавровый лист	0,04	0,04															
	соль поваренная йод.	0,3	0,3															
	вода	130	130															
	Омлет натуральный			200	16,9	24	4,4	300,6	0,08	244	2,91	0,4	146	270	22	2,8		
54-10	яйцо куриное	135,4	123,1															
	молоко	76,9	76,9															
	масло сливочное	15,4	15,4															
	соль поваренная йод.	0,6	0,6															
	Горошек зеленый	93	60	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	18	0	2,4	11	32	11	0,37		
54-20з	Кофейный напиток с молоком			200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	13,3	0	0,52	111	107	31	1,07		
	кофейный напиток	5	5															
54-23гн	молоко	100	100															
	сахар-песок	7	7															
	вода	120	120															
	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6		
ПР	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57		
	Молоко стерилизованное витаминизированное	205	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,02	0	1,2	242	182	28	0,2		
Итого за день				920	39,38	39,82	72,74	810,32	0,54	372,52	2,91	9,28	575,1	791,6	142	10,09		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 1-4 класс

День: третий

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe		
54-3с	Рассолыник ленинградский			200	4,72	5,84	13,6	125,52	0,06	104	0	5,54	21	68,2	19,8	0,71		
	картофель	81,6	60															
	морковь	10	8															
	лук репчатый	10	8															
	огурец соленый	15	12															
	крупа рисовая	4	4															
	сметана	10	10															
	масло подсолнечное	4	4															
	лавровый лист	0,04	0,04															
	соль поваренная йод.	0,3	0,3															
	вода	150	150															
54-4г	Каша гречневая			150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0,09	0	15	181	120	4,04		
	рассолычатая																	
54-18м	крупа гречневая	69	69															
	масло сливочное	6,8	6,8															
	соль поваренная йод.	0,5	0,5															
	вода	102	102															
	Печень говяжья по-строгановски			100	16,74	15,88	6,66	236,6	0,21	4726	0,02	12,4	47	275	18	5,72		
	печень говяжья	97,4	93,6															
	сметана	33,4	33,4															
	мука в/с	1,6	1,6															
	масло сливочное	1,6	1,6															
	масло подсолнечное	8,4	8,4															
	соль поваренная йод.	0,62	0,62															
вода	36,6	36,6																
54-13з	Салат из свеклы отварной			80	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	0,91	0	3,04	26	29	15	0,93		
	свекла	94,9	76															
	масло подсолнечное	4	4															
	соль поваренная йод.	0,3	0,3															
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	15	0	0,02	50	4,3	2,1	0,09		
	смесь сухофруктов	26,8	25															
	сахар-песок	7	7															
	вода	190	190															
ИР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6		
	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57		
ИР	Хлеб ржаной			790	36,06	33,44	111,22	894,1	0,69	4865,1	0,11	21	197,1	673,7	195,9	15,66		
Итого за день																		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляваемых блюд 1-4 класса

День: четвертый

Неделя: первая

№ рел.	Принем пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Mg	Fe			
54-2с	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	40	32	200	4,7	4,96	10,12	110,36	0,03	134,64	0	6,76	33,6	42,6	19,2	0,87			
		свекла																	
		картофель	21,76	16															
		капуста белокочанная	20	16															
		морковь	12,5	10															
		лук репчатый	10	8															
		томатное пюре	6	6															
		сметана	10	10															
		масло подсолнечное	4	4															
		сахар-песок	2	2															
		лавровый лист	0,04	0,04															
		кислота лимонная	0,08	0,08															
соль поваренная йод.	0,3	0,3																	
вода	160	160																	
54-1г	Картофельное пюре	171,4	126	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	23,8	0,09	10,2	39	84	28	1,03			
		картофель																	
		молоко	24	24															
		масло сливочное	6,8	6,8															
		соль поваренная йод	0,5	0,5															
		вода	160	160															
		54-1г	Рыба тушеная в томате с овоннами (минтай)	98,3	87	100	13,7	7,4	6,3	147,1	0,093	316	0,17	2,73	45	209	56	1,06	
				минтай															
				морковь	31,3	25													
				лук репчатый	17,4	14													
				томатное пюре	9	9													
				сахар-песок	2,6	2,6													
масло подсолнечное	7,6			7,6															
соль поваренная йод	0,3			0,3															
вода	25			25															
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью			84	67,2	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,03	162	0	30,8	36	26	14	0,48	
				капуста белокочанная															
				морковь	10	8													
		масло подсолнечное	8	8															
		сахар-песок	4	4															
		кислота лимонная	0,1	0,1															
		соль поваренная йод.	0,3	0,3															
		вода	25	25															
		54-21гн	Какао с молоком	5	5	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	17,3	0	0,68	143	130	34	1,09	
				какао-порошок															
				молоко	130	130													
				сахар-песок	7	7													
вода	80			80															
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6	
				Хлеб ржаной	20	1,7	20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57
ПР	Хлеб ржаной			150	2,25	150	2,25	0,75	31,5	141,75	0,06	0,18	0	15	12	0	63	0,9	
				Банан	150	150													
Итого за день						940	34,45	31,83	117,08	904,19	0,573	653,92	0,26	66,17	346,7	607,8	235,2	9,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класс

День: шестой

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Д	Са	Р	Мг	Fe	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	108,8	80	200	5,16	2,78	18,5	119,6	0,09	6,88	97,6	0	13,8	54,6	20,8	0,86	
		картофель															
		макаронные изделия	8	8													
		морковь	10	8													
		лук репчатый	10	8													
		масло подсолнечное	2	2													
		лавровый лист	0,04	0,04													
		соль поваренная йод.	0,3	0,3													
		вода	140	140													
		54-6к	Каша вязкая молочная пшеница			200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,18	0,54	41,6	0	127	186	49
	пшеница																
	крупа пшеница	50	50														
	сахар	3	3														
	соль поваренная йод.	1	1														
	масло сливочное	10	10														
	молоко	104	104														
	вода	52	52														
54-19э	Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	31,2	30	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,29	264	150	11	0,3	
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,73	
	чай	1	1														
	вода	200	200														
	сахар	7	7														
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6	
ПР	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57	
127	Молоко стерилизованное витаминизированное	205	200	200	5,6	6,4	8,2	112	0,04	0,02	0	1,2	242	182	28	0,2	
Итого за день				900	31,06	37,2	99,96	863,38	0,52	7,69	262,5	1,62	691,8	699	133,6	7,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класса

День: сельской

Неделя: вторая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe		
54-18с	Свекольник со сметаной			200	1,8	4,28	10,66	88,3	0,05	59,8	0	5,84	25,2	47,4	20	1,006		
	свекла	48,78	39,02															
	картофель	53,08	39,02															
	морковь	4,88	3,9															
	лук репчатый	9,76	7,8															
	томатное пюре	7,22	7,22															
	сметана	4,88	4,88															
	масло подсолнечное	3,84	3,9															
	лавровый лист	0,01	0,1															
	соль поваренная йод.	0,3	0,3															
	вода	136,58	136,58															
	54-1г	Запеканка из творога			200	39,5	14,2	29,6	405	0,07	68,2	0,21	2,42	28,4	388	43	1,14	
		творог	186	186														
		крупа манная	12,9	12,9														
	масло сливочное	6,9	6,9															
	яйцо куриное	5,8	5,8															
	сахари панировочные	6,9	6,9															
	сметана	6,9	6,9															
	сахар-песок	12,9	12,9															
	соль поваренная йод.	0,5	0,5															
	вода	48	48															
	ванилин	0,01	0,01															
54-11з	Салат из моркови и яблок			80	0,8	8,1	5,7	98,9	0,04	97,7	0	4,84	18	30	21	0,89		
	морковь	61,1	48,8															
	яблоко	27,1	24															
	масло подсолнечное	8	8															
	соль поваренная йод.	0,3	0,3															
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	15	0	0,02	50	4,3	2,1	0,09		
	смесь сухофруктов	26,8	25															
	сахар-песок	7	7															
	вода	190	190															
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6		
ПР	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57		
ПР	Хлеб Английский			150	1,35	0,3	12,15	56,7	0,06	0,075	0	90	52,5	0	19,5	0,45		
	Итого за день			890	48,65	28,7	106,97	886,38	0,42	1120,1	0,21	342,7	467,8	585,9	126,6	7,746		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класс

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe				
54-6с	Суп картофельный с клецками			200	4,62	3,28	11,4	93,54	0,05	101,4	0,05	3,68	10,4	36	12,8	0,54				
	картофель	54,4	40																	
	лук репчатый	10	8																	
	морковь	10	8																	
	масло подсолнечное	2	2																	
	лавровый лист	0,04	0,04																	
	соль поваренная йод	0,18	0,18																	
	вода	150	150																	
	клецки готовые	20	20																	
	Плов с курицей			200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	147	0	2,36	20	234	108	2,02				
54-12м	крупа рисовая	45,3	45,3																	
	куриная грудка (филе)	120,6	106,7																	
	морковь	13,4	10,7																	
	лук репчатый	8,4	6,7																	
	томатное пюре	10,7	10,7																	
	масло подсолнечное	6,7	6,7																	
	соль поваренная йод	0,8	0,8																	
	вода	181,4	181,4																	
	Салат из белокочанной капусты с морковью			80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,03	162	0	30,8	36	26	14	0,48				
	54-6з	капуста белокочанная	84	67,2																
морковь		10	8																	
сахар-песок		4	4																	
масло подсолнечное		8	8																	
соль поваренная йод		0,3	0,3																	
вода		4	4																	
кислота лимонная		0,1	0,1																	
Какао с молоком				200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	17,3	0	0,68	143	130	34	1,09				
54-21гн		какао-порошок	5	5																
		молоко	130	130																
	сахар-песок	7	7																	
	вода	80	80																	
	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6				
	ПР	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57			
		Йогурт			200	6,4	5	8,8	106	0,06	0,04	0	1,2	238	182	28	0,2			
	Итого за день				940	48,92	29,9	102,76	879,72	0,46	427,74	0,05	38,72	485,5	724,2	217,8	8,5			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класс

День: пятый

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe				
54-12с	Суп с рыбными консервами (сайра)			200	5,9	6,76	12,54	134,6	0,06	154,6	0,7	5,26	15,8	92,6	22,8	0,078				
	картофель	86,8	56																	
	крупа рисовая	4	4																	
	сайра консервиров.	28,24	25																	
	лук репчатый	10	8																	
	морковь	16	12,8																	
	масло подсолнечное	0,145	0,145																	
	лавровый лист	0,04	0,04																	
	соль поваренная йод.	0,3	0,3																	
	вода	150	150																	
	54-3г	Макароны отварные с сыром			200	10,5	9,1	38,1	276,9	0,07	44,9	0,25	0,05	168	133	15	1,03			
		макаронные изделия	59,5	59,5																
	сыр полутвердый	20,8	20																	
	масло сливочное	5,1	5,1																	
	соль поваренная йод.	0,7	0,7																	
	вода	130,9	130,9																	
54-7з	Салат из белокочанной капусты			100	2,6	10,1	10,4	142,9	0,03	203	0	58	67,5	50	25	0,94				
	капуста белокочанная	156,4	125																	
	лук репчатый	12,5	10																	
	морковь	12,5	10																	
	масло подсолнечное	10	10																	
	сахар-песок	3	3																	
	кислота лимонная	0,1	0,1																	
	соль поваренная йод.	0,4	0,3																	
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02				
350	Кисель из концентрата			200	0	0	26	106	0	0	0	1,8	12	0	2	0,13				
	кисель-концентрат	24	24																	
	сахар-песок	10	10																	
	вода	190	190																	
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6				
ПР	Хлеб ржаной			20	1,7	0,66	8,5	51,8	0,09	0	0	0	14,6	25	8	0,57				
Итого за день				770	23,8	34,98	116,2	882,98	0,36	402,5	45,95	65,24	303,8	394,8	85,8	6,368				