

Утверждаю

И.о. директора МКОУ «СОШ №3» г. Цуучье

О.Н.Самохвалова



Примерное меню на 10 дней для учащихся 1-4 классов на 2023-2024 уч. год

(Возраст 7-11 лет)

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 классов

День: первый
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	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe															
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	картофель	136	100	250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	8,6	122	0	17,25	68,25	26	1,08														
		макаронные изделия	10	10																											
		морковь	12,5	10																											
		лук репчатый	12,5	10																											
		масло подсолнечное	2,5	2,5																											
		лавровый лист	0,05	0,05																											
		соль поваренная йод.	0,375	0,375																											
		вода	175	175																											
		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	1,85
			крупа овсяная	50														50													
	сахар-песок	3	3																												
	соль поваренная йод.	1	1																												
	масло сливочное	5	5																												
	молоко	100	100																												
	вода	60	60																												
54-19с	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															
54-3гн	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	Йогурт			200	6,4	5	8,8	106	0,06	0,04	0	1,2	238	182	28	0,2															
Итого за день				930	31,85	36,94	93,59	834,58	0,5	10,53	285,58	1,75	691,05	735,95	145,6	7,82															

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 1-4 класса

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	85	62,5	250	8,35	5,75	20,35	166,43	0,18	121,5	0	5,95	33,75	100,5	36,25	1,85				
	картофель																			
	горох	20	20																	
	морковь	12,5	10																	
	лук репчатый	12,5	10																	
	масло подсолнечное	5	5																	
	лавровый лист	0,05	0,05																	
54-1о	соль поваренная йод.	0,375	0,375																	
	вода	162,5	162,5																	
	Омлет натуральный			200	16,9	24	4,4	300,6	0,08	244	2,91	0,4	146	270	22	2,8				
	яйцо куриное	135,4	123,1																	
54-20з	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				
54-23гн	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																	
	молоко	100	100																	
	сахар-песок	7	7																	
	вода	120	120																	
ПР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6				
	банан	100	100	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,12	0	10	8	0	42	0,6				
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				1050	40,85	40,81	89,31	886,31	0,53	396,94	2,91	20,47	575,25	782,7	183,25	10,49				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляваемых блюд 1-4 класса

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			250	5,9	7,3	17	156,9	0,08	130	0	6,93	26,25	64,25	24,75	0,89				
	картофель	102	75																	
	морковь	12,5	10																	
	лук репчатый	12,5	10																	
	огурец соленый	18,75	15																	
	крупа рисовая	5	5																	
	сметана	12,5	12,5																	
	масло подсолнечное	5	5																	
	лавровый лист	0,05	0,05																	
	соль поваренная йод.	0,375	0,375																	
вода	187,5	187,5																		
54-4г	Капша гречневая расщипчатая			150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	19,2	0,09	0	15	181	120	4,04				
	крупа гречневая	69	69																	
	масло сливочное	6,8	6,8																	
	соль поваренная йод.	0,5	0,5																	
	вода	102	102																	
54-18м	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																	
	54-8з	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			
		капуста белокочанная	84	67,2																
морковь		10	8																	
масло подсолнечное		8	8																	
сахар-песок		4	4																	
кислота лимонная		0,1	0,1																	
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																	
Итого за день	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6				
				820	35,74	38,74	107,72	921,58	0,64	5052,2	0,11	50,15	197,75	641,75	191,85	14,82				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 1-4 класса

День: пятый
Неделя: первая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)																							
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe																
54-1с	Шш из свежей капусты со сметаной	капуста белокочанная	87,5	70	250	5,8	7,025	7,15	115,25	0,028	131,25	0	13,45	46,75	38,75	16,5	0,59															
		морковь	12,5	10																												
		лук репчатый	12,5	10																												
		томатное пюре	1,5	1,5																												
		мука пшеничная в/с	2,5	2,5																												
		сметана	12,5	12,5																												
		масло подсолнечное	5	5																												
		лавровый лист	0,05	0,05																												
		соль поваренная йод.	0,375	0,375																												
		вода	200	200																												
54-1г	Макароны отварные	макаронные изделия	51	51	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	18,4	0,09	0	12	41	7,2	0,73															
		масло сливочное	6,8	6,8																												
		соль поваренная йод.	0,5	0,5																												
		вода	306	306																												
		54-2м	Гуляш из говядины	говядина 1 категории														104,5	92,5	100	16,9	16,4	4	232	0,04	25,5	0,08	1,41	15	167	23	2,48
				лук репчатый														14,5	11,6													
				томатное пюре														9,1	9,1													
				масло сливочное														5,4	5,4													
				мука пшеничная в/с														3,1	3,1													
				соль поваренная йод.														0,25	0,3													
вода	133,8			133,8																												
54-1рз	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			15,6	15	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,15	132	75	5,3	0,15														
350	Кисель из концентрата	24	24	200	0	0	26	106	0	0	0	1,8	12	0	2	0,13																
	кисель-концентрат	10	10																													
	сахар-песок	190	190																													
ШР	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6																
Итого за день				765	34,7	41,09	90,61	874,63	0,248	175,26	84,17	16,94	243,65	415,95	67	7,7																

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класса

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	Mg	Fe
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	6,45	3,48	23,13	149,5	0,11	8,6	122	0	17,25	68,25	26	1,08
	картофель	136	100													
	макаронные изделия	10	10													
	морковь	12,5	10													
	лук репчатый	12,5	10													
	масло подсолнечное	2,5	2,5													
	лавровый лист	0,05	0,05													
	соль поваренная йод. вода	0,375	0,375													
		175	175													
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	1,32
	крупа пшеница	50	50													
	сахар	3	3													
	соль поваренная йод.	1	1													
	масло сливочное	10	10													
	молоко	104	104													
	вода	52	52													
54-19з	Масло сливочное (нормини)	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02
	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
	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				930	30,65	37,24	96,09	841,48	0,45	9,41	286,9	1,62	680,65	687,65	130,8	7,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд 1-4 класса

День: сельской
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)																							
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe																
54-18с	Сыркольник со сметаной	свекла	60,98	48,78	250	2,25	5,35	13,325	110,38	0,06	74,75	0	7,3	31,5	59,25	26	1,258															
		картофель	66,35	48,78																												
		морковь	6,1	4,875																												
		лук репчатый	12,2	9,75																												
		томатное пюре	9,03	9,03																												
		сметана	6,1	6,1																												
		масло подсолнечное	4,8	4,88																												
		лавровый лист	0,125	0,125																												
		соль поваренная йод.	0,375	0,375																												
		вода	170,73	170,73																												
		Запеканка из творога		186														186	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																														
сахар 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	морковь	61,1	48,8	80	0,8	8,1	5,7	98,9	0,04	977	0	4,84	18	30	21	0,89															
		яблоко	27,1	24																												
		масло подсолнечное	8	8																												
		соль поваренная йод.	0,3	0,3																												
		Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	15	0	0,02	50	4,3	2,1	0,09															
54-1хн	смесь сухофруктов	сахар-песок	26,8	25																												
		вода	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																
		39з	Апельсин			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				920	47,4	29,11	101,14	856,66	0,34	1135	0,21	344,2	459,5	572,75	124,6	7,428																

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класса
 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	картофель	68	50	250	5,775	4,1	14,25	116,93	0,06	126,75	0,06	4,6	13	45	16	0,675														
		лук репчатый	12,5	10																											
		морковь	12,5	10																											
		масло подсолнечное	2,5	2,5																											
		лавровый лист	0,05	0,05																											
		соль поваренная йод	0,225	0,225																											
		вода	187,5	187,5																											
		клецки готовые	25	25																											
		54-12м																													
		Плов с курицей																													
	крупа рисовая	45,3	45,3	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	147	0	2,36	20	234	108	2,02															
	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																												
54-6з																															
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками																															
	капуста белокочанная	57,1	45,6	80	1,1	8	4,8	96,5	0,03	322	0	23,1	30	25	15	0,75															
	морковь	20	16																												
	яблоко	18,1	16																												
	масло подсолнечное	8	8																												
	соль поваренная йод	0,3	0,3																												
	вода	4	4																												
	кислота лимонная	0,1	0,1																												
54-21гн																															
Какао с молоком																															
	какао-порошок	5	5														200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	17,3	0	0,68	143	130	34	1,09		
	молоко	130	130																												
	сахар-песок	7	7																												
	вода	80	80																												
	кислота лимонная	0,1	0,1																												
ПР																															
Хлеб пшеничный																															
	Йогурт			200	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6															
	Йогурт																														
Итого за день																															
				970	48,175	29,96	94,21	839,11	0,38	613,09	0,06	31,94	467,5	707,2	214	8,335															

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класса

День: девятый
Неделя: вторая

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витаминь (мг)												
					Б	Ж	У		В1	А	Д	С	Са	Р	Мг	Fe					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	свекла	50	40																	
		картофель	27,2	20																	
		капуста белокочанная	25	20																	
		морковь	15,63	12,5																	
		лук репчатый	12,5	10																	
		томатное пюре	7,5	7,5																	
		сметана	12,5	12,5																	
		масло подсолнечное	5	5																	
		сахар-песок	2,5	2,5																	
		лавровый лист	0,05	0,05																	
		кислота лимонная	1	1																	
		соль поваренная йод.	0,375	0,375																	
		вода	200	200																	
		54-9м	Жаркое по-домашнему	картофель	176,5	129,8															
говядина лкат	142,6			126,3																	
лук репчатый	21,5			17,3																	
томатное пюре	8,1			8,1																	
масло сливочное	8,1			8,1																	
лавровый лист	0,04			0,04																	
соль поваренная йод.	1			1																	
Сытат из свежих помидоров и огурцов					80	0,8	4,1	2,4	50,1	0,04	85,8	0	11,5	17	18	10	0,47				
помидор	32,5			28,8																	
огурец	23,7			21																	
54-23тн	Кофейный напиток	лук зеленый	8,1	7,2																	
		масло подсолнечное	3	3																	
		соль поваренная йод.	0,2	0,2																	
		кофейный напиток	5	5	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	13,3	0	0,52	111	107	31	1,07				
		молоко	100	100																	
ПР	Хлеб пшеничный	сахар-песок	7	7																	
		вода	120	120																	
ПР	Яблочно		40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6						
			150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,045	0	0	15	24	16,5	13,5	3,3						
Итого за день			970	39,2	38,36	83,16	842,83	0,425	301,5	0,1	47,37	250,5	573,95	147,5	13,82						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд 1-4 класса

День: **десятый**

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)			250	7,38	8,45	15,68	168,25	0,08	193,25	0,875	6,575	19,75	115,75	28,5	0,97		
		картофель	108,5	70														
		крупа рисовая	5	5														
		сайра консервиров.	35,3	31,25														
		лук репчатый	12,5	10														
		морковь	20	16														
		масло подсолнечное	0,181	0,181														
		лавровый лист	0,05	0,05														
		соль поваренная йод.	0,375	0,375														
		вода	187,5	187,5														
54-3т	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	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	0,13	2,4	3	0	0,02
				кисель-концентрат	24	24												
		сахар-песок	10	10														
350		вода	190	190														
Итого за день	Хлеб пшеничный			40	3	1,16	20,56	104,68	0,11	0	0	0	23,5	91,2	13	3,6		
				800	23,58	36,01	110,84	864,83	0,29	441,15	46,125	66,56	293,15	392,95	83,5	6,69		