

Утверждаю:
 Директор школы:
 _____ И.В. Новокрещина
 Приказ № 16 от «29» 08 2024 год

Меню МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

Для детей 7-11 лет (начальная школа) в 2024-2025 уч.году

Неделя 1-я, понедельник														
№	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	Овощи свежие в нарезке	60	4,55	3,65	1,43	40	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
99	Суп из овощей	250	1,8	4,9	3,33	109	29,28	36,0	86,98	2,03	0,20	5,83	0,00	2,43
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	232	10,95	105,	157,50	3,76	0,15	0,00	0,00	0,02
260	Гуляш из мяса говядины	100	14,55	16,79	2,89	211	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,92	0,20	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	4,60	6,60	17,40	0,22	0,02	0,00	0,00	0,26
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	ИТОГО	820	34,15	30,08	86,38	771	107,5	200,9	516,78	12,78	0,46	12,7	0,20	5,4

Неделя 1-я, вторник														
№3	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Са	Mg	р	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	41	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	9,63	99,00	34,45	26,20	53,03	1,18	0,05	10,30	0,00	2,40
259	Жаркое по- домашнему из говдины	230	21,29	24,08	1,49	378	36,39	56,82	284,93	4,46	0,41	28,14	0,00	1,62
пр	Сок натуральный фруктовый пром. Произ- ва	200	1	0,20	20,20	87	8,00	14,00	2,80	2,80	0,02	4,60	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	4,60	6,60	17,40	0,22	0,02	0,00	0,00	0,26
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	ИТОГО	800	32,49	33,47	62,17	744	110,69	123,12	436,78	10,24	0,56	48,74	0,00	7,15

Неделя 1-я, среда														
№3	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	14,50	183	92,30	26,7	128,00	16,60	0,40	1,90	71,60	0,40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	10,00	5,60	22,80	0,60	0,04	0,10	20,0	0,00
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	28,27	155	158,67	29,33	132,00	2,40	0,03	1,47	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	47	4,60	6,60	17,40	0,22	0,02	0,00	0,00	0,26
пр	Йогурт с наполнителем	290	9,57	13,34	18,56	255								
	ИТОГО	775	20,45	28,68	98,82	796	265,52	68,23	300,2	19,82	0,49	3,47	91,6	0,66

Неделя 1-я, четверг														
№2	Наименование блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергитическая ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Свекла отварная с маслом раст	60	0,85	3,65	8,36	56	21,09	18,60	0,50	65,20	0,05	5,70	0,01	0,23
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	26,7	22,78	55,98	0,88	0,09	8,25	0,00	0,00
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	1,43	110	38,25	26,70	76,95	0,86	33,15	2,75	1,16	0,15
290	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162	29,52	14,06	76,93	0,61	0,04	0,35	30,10	0,03
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	15,50	24,83	98	1395,0	50,50	225,0	41,67	0,01	1,80	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	4,60	6,60	17,40	0,22	0,02	0,00	0,00	0,26
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	ИТОГО	820	23,16	35,67	79,05	651	143,31	149,24	495,16	110,68	33,4	18,85	31,26	1,09

Неделя 1-я, пятница														
№5	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энерге ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощи свежие в нарезке	60	4,55	3,65	1,43	41	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
83	Борщ с картофелем	250	2,02	10,03	13,44	117	41,98	29,83	65,8	1,38	0,08	9,18	0,00	2,40
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	1,05	202	12,00	7,50	34,50	0,75	0,06	0,00	0,00	1,96
268	Котлеты	100	9,87	17,33	1,07	231	34,53	26,67	140,0	1,87	0,08	0,27	4,67	0,93
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40	13,60	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	4,60	6,60	17,40	0,22	0,02	0,00	0,00	0,26
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	итого	820	25,89	39,15	55,84	770	133,96	101,83	358,45	7,93	0,3	15,42	4,67	8,16

Неделя 2-я, понедельник														
№6	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергитич ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	41	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	2,40	100	34,50	15,75	203,25	0,55	0,04	0,96	0,00	0,33
302	Каша перловая рассыпчатая	150	8,90	4,10	1,04	232	14,60	140,0	210,0	5,01	0,20	0,00	0,00	0,00
243	Сосиски отварные	100	9,21	14,70	0,78	172,00	18,82	10,39	96,3	1,18	0,00	0,00	0,00	0,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196	5,89	33,00	46,00	0,96	0,02	0,80	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	4,60	6,60	17,40	0,22	0,02	0,00	0,00	0,26
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	ИТОГО	820	30,62	26,22	72,19	880	105,66	225,24	651,67	9,50	0,34	7,46	0,00	4,05

неделя 2-я, вторник														
№8	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергет ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Свекла отварная с рост маслом	60	0,85	3,65	8,36	56	21,09	18,60	0,50	65,20	0,050	5,70	0,01	0,23
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	1,44	3,98	6,50	68	27,18	17,76	37,94	0,66	0,06	14,72	0,00	1,90
143	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	284,0	78,28	32,52	90,0	1,2	0,12	25,02	46,0	0,00
256	Мясо тушенное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	21,23	23,06	159,35	2,45	0,03	0,18	0,00	0,00
пр	Сок натуральный фруктовый пром. производства	200	1	0,20	20,2	87	8,00	14,00	2,80	2,80	0,02	4,60	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	4,60	6,60	17,40	0,22	0,02	0,00	0,00	0,26
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	ИТОГО	880	25,85	47,83	84,24	859	169,58	122,54	350,39	73,77	0,34	50,22	46,01	2,95

Неделя 2-я, среда														
№2	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергитич ценность	Ca	Mg	p	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
182	Каша пшенинная молочная	210	7,51	11,52	37,05	285	231,35	47,60	138,10	1,92	1,43	0,10	1,95	0,00
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	10,00	5,60	22,80	0,6	0,04	0,10	20,00	0,00
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	28,27	155	158,67	29,33	132,00	2,40	0,03	1,47	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	40	13,6	11,73	22,13	2,13	0,00	0,27	0,00	0,00
пр	Йогурт с наполнителем	290	9,57	13,34	18,56	255								
	Итого	775	24,66	31,6	121,37	891	413,62	94,26	315,03	7,05	1,5	1,94	21,95	0,00

Неделя 2-я, четверг														
№7	Наименования блюда	Масса порции	б	ж	у	Энергет. Ценность ККАл	Са	Mg	p	Fe	В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	41	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	9,63	99	34,45	26,20	53,03	1,18	0,05	10,30	0,00	2,40
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112	18,00	33,00	81,00	1,20	0,15	21,75	0,00	0,15
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	105	28,80	176,93	28,80	0,55	0,08	1,20	14,80	1,48
пр	Сок натуральный фруктовый пром. производства	200	1	0,20	20,2	87	8,00	14,00	2,80	2,80	0,02	4,60	0,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	4,60	6,60	17,40	0,22	0,02	0,00	0,00	0,26
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	ИТОГО	820	25,32	12,92	85,88	581	121,10	276,23	261,65	7,53	0,95	43,82	14,53	7,16

Неделя 2-я, пятница														
№1 0	Наименования блюда	Ма сса пор ции	б	ж	у	Энерг ет ценно сть	Са	Mg	p	Fe	B1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Овощная нарезка	60	4,55	3,65	1,43	41	18,05	9,50	36,22	0,34	0,02	5,70	0,00	2,31
96	Рассольник Ленинградский	250	1,76	4,16	12,46	94	13,24	22,40	27,96	0,82	0,12	11,4 4	0,00	1,95
309	Макароны отварные	150	5,10	7,50	1,05	202	12,00	7,50	34,50	0,75	0,06	0,00	0,00	1,96
278	Тефтели мясные паровые	80	6,93	7,47	2,53	139	32,13	21,80	163,67	3,00	0,05	1,60	23,33	0,40
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	15,50	24,83	98	1395,0	50,50	225,0	41,67	0,01	1,80	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	4,60	6,60	17,40	0,22	0,02	0,00	0,00	0,26
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92	9,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	ИТОГО	800	22,32	38,92	71,72	713	103,17	128,3 0	547,15	48,07	0,32	20,5 4	23,33	7,24

