

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШЕГАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Утверждаю:

Т.А. Сазонова

директор школы
приказ №187 от «30» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
горячего питания
на 2024 – 2025 учебный год
для обучающихся с 1 по 4 класс
весенне-осенний сезон

Мельниково 2024г.

2 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (гр.)			Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			Энергетическая ценность ккал.
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,00	8,40	4,20	0,35	136,00
181(4)	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	0,52	0,17	1,17	134,07	20,30	0,50	291,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		615,00	11,31	19,03	82,68	0,62	0,21	11,20	177,30	37,57	3,86	610,14

2 день (завтрак)

60	Салат из моркови с клюквой	60	0,61	4,22	6,32	0,03	0,38	2,39	17,19	17,19	0,66	65,70
260	Гуляш из говядины с соусом №333	70/50	9,68	13,00	5,71	0,04	0,12	1,10	26,17	26,43	3,67	178,25
309	Макароны отварные с маслом	150	5,00	7,50	27,45	0,06	0,03	0,00	4,86	9,38	1,11	168,45
389	Сок	200	1,47	0,00	22,08	0,22	0,22	0,40	14,00	8,00	0,28	97,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		670,00	19,53	25,52	71,99	0,38	0,39	11,50	68,76	55,48	7,79	632,61

3 день (завтрак)

70	Огурцы соленые в нарезке	60	0,91	0,06	1,41	0,01	0,01	6,30	6,00	9,00	0,48	8,33
295	Котлеты рубленые из брлерных цыплят с сметанным соусом	80/30	12,86	14,51	15,20	0,08	0,08	0,72	48,63	16,47	1,04	243,20
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	17,70	0,14	0,11	18,15	36,97	27,75	1,00	137,25
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,80	0,01	0,02	27,60	23,70	12,34	0,70	122,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		660,00	20,14	17,88	69,54	0,32	0,23	62,77	133,03	77,23	5,47	634,52

7 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
133	Кукуруза консервированная отварная с маслом сливочным	60	0,23	0,15	3,68	0,05	0,03	9	13,95	18,65	0,41	ккал. 43,00
271 (1)	Котлеты домашние с соусом №330	80/50	7,13	12,17	9,51	0,038	0,091	0,2	27,611	17,94	1,7	143,42
305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,70	0,024	0,018	0	2,41	19	0,51	199,95
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	0,00	0,00	0,03	11,10	1,40	0,28	60,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		695,00	13,84	17,44	75,32	0,18	0,16	19,23	78,80	68,66	5,63	569,51

5 день (завтрак)

1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	0,03	0,02	0,00	8,40	4,20	0,35	136,00
211	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	0,08	0,04	0,02	209,20	17,46	2,20	278,00
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28,27	0,04	0,15	1,30	125,70	14,00	0,13	155,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		500,00	23,07	34,50	55,63	0,23	0,23	11,32	367,03	47,33	5,41	692,14

6 день (завтрак)

3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	0,04	0,07	0,11	139,20	9,45	0,49	157,00
182 (12)	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом и сахаром	220	7,51	11,72	47,03	0,19	0,17	1,17	138,40	47,60	1,26	325,00
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		632	16,21	20,84	87,49	0,30	0,26	14,11	315,53	71,12	4,84	667,14

7 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Ca	Mg	Fe	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,80	0,03	0,02	0,00	8,40	4,20	0,35	136,00
215	Омлет паровой	120	11,77	16,53	2,3	0,54	0,54	0,37	111,05	16,32	2,8	205,34
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28,27	0,04	0,15	1,30	125,70	14,00	0,13	155,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		500,00	20,50	27,49	55,80	0,69	0,73	11,67	268,88	46,19	6,01	619,48

8 день (завтрак)

45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,99	3,64	0,49	0,01	0,02	10,25	14,98	9,05	0,27	56,47
263	Рагу из свинины и картофеля	200	34,35	10,29	3,14	0,45	0,14	6,99	24,56	50,09	2,46	432,00
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,20	0,00	0,00	2,83	14,20	2,40	0,36	62,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		622	38,24	14,75	29,26	0,53	0,18	30,07	77,47	73,21	5,82	673,61

9 день (завтрак)

56	Салат овощной с яблоком	60	0,51	3,13	4,45	0,02	0,02	9,11	19,88	10,36	0,76	49,14
234 (19)	Котлеты жареные (минтай) с соусом №330	80/30	6,94	6,88	10,79	0,05	0,09	0,23	41,15	28,47	1,07	113,23
302	Каша гречневая	150	8,90	4,10	39,84	0,27	0,15	0	19,76	135,75	6,08	231,86
389	Сок	200	1,47	0,00	22,08	0,22	0,22	0,40	14,00	8,00	0,28	97,07
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		660	20,59	14,91	87,59	0,63	0,50	19,74	118,52	194,25	10,92	614,44

10 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	Mg	Fe	
ПР	Икра кабачковая	60	0,60	2,91	3,18	0,02	0,00	3,90	59,05	10,36	0,41	41,56
291	Плов из курицы	200	16,95	10,46	35,73	0,08	0,10	4,52	34,76	40,53	1,48	305,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,36	0,04	23,28	0,01	0,01	0,90	14,18	5,14	0,94	114,60
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,40	0,63	0,04	0,00	0,00	7,73	2,67	0,53	76,14
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	0,02	10,00	16,00	9,00	2,20	47,00
Итого		600	20,68	14,21	72,62	0,19	0,13	19,32	131,72	67,70	5,56	584,63

