

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШЕГАРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Утверждаю:

Т.А. Сазонова
директор школы

Приказ от «29» августа 2025г. №207

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

на 2025-2026 учебный год
для обучающихся 1-4 классов
зимний сезон

Мельниково 2025г.

1 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (гр.)			Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			Энергетическая ценность ккал.
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	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
182	Каша молочная рисовая	210	5.10	10.72	43.40	0.19	0.17	1.17	152.20	21.34	4.78	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		605.00	10.30	19.03	83.72	0.29	0.21	11.20	195.43	38.61	8.14	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
Итого		570.00	19.13	25.12	62.19	0.35	0.37	1.50	52.76	46.48	5.59	585.61

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
279	Тефтели мясные с соусом	80/30	5.42	6.02	6.86	0.00	0.00	0.03	11.10	1.40	0.28	103.27
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
Итого		560.00	12.30	8.99	51.40	0.21	0.13	52.08	79.50	53.16	2.51	447.59

4 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	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	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
		595.00	13.44	17.04	65.52	0.15	0.14	9.23	62.80	59.66	3.43	522.51

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
	Итого	400.00	22.67	34.10	45.83	0.20	0.21	1.32	351.03	38.33	3.21	645.14

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
175	Каша молочная из пшена и риса	210	3.30	8.60	16.60	0.40	0.60	9.92	99.20	32.62	13.60	183.40
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	12.00	17.72	57.06	0.51	0.69	22.86	276.33	56.14	17.18	525.54

7 день (завтрак)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр.	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества			Энергетическая ценность
			Белки	жиры	углеводы	В	В	С	Са	Mg	Fe	
ПР	Булочка	50.00	7.08	2.63	41.81	0.06	0.02	0.00	10.50	0.50	0.05	291.07
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	5.17	5.98	25.6	0.06	0.09	0.16	221.4	15.24	0.09	250.8
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

Итого	430.00	18.22	11.68	96.31	0.20	0.26	1.46	365.33	32.41	0.80	773.01
--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------	-------------	---------------

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	Ca	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
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------	---------------