

Утверждаю
 Директор школы: _____/И.Э.Комаровский

Примерное меню обедов на 10 дней для обучающихся (1-4 классы) 7-11лет
 МБОУ Пречистенская СШ 2024-2025 гг

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<i>1-й день</i>														
												фосфор		
14	Помидор свежий в нарезке	100	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	1	3	3,5	0,21
111	Суп с макаронными изделиями с фаршем свиным	200	10,2	10,1	5	186,22	0,19	8	23,48	0,28	1,4	67,5	24,52	0,51
73	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,63	7,7	38,42	237,78	0,07	1	0,17	0,48	192,2	117	23,06	0,24
33	Какао с молоком	190	5,09	5,08	36,4	208,03	0,06	1,82	0,02	0,3	169,97	169,6	24,69	0,87
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
		700	25,36	26,58	110,5	796,77	0,38	18,02	23,67	1,6	365,17	363,1	77,37	3,69
<i>2-й день</i>														
12	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0	0	3,4	0	13,92	0	0	32,02	33,4	19,48	0,83333333
82	Борщ со сметаной	200	5	4	9,44	99	0,05	12,3	0	2,4	35,31	53	26,2	0,96
304	Оладьи с маслом сливочным	170	13,92	22,37	58,26	481,2	0,29	5,95	43,09	0,96	294,25	280,29	50,34	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
	Итого	700	23,28	27,03	111,34	746,14	0,4	18,25	43,09	3,9	336,16	339,29	78,14	4,07
<i>3-й день</i>														
26	Суп картофельный рисовой крупой с фаршем свиным	200	1,71	3,85	16,04	68	0,03	3,12	66	5,72	16,86	0,624	0,92	0,72
312	Пюре картофельное	180	3,744	6,12	27,66	203,4	0,202	15,26	52,908	0,24	65,04	93,75	37,63	0,8
229	Рыба припущенная	90	15,02	11	5,41	152,4	0,05	1,32	13,6463	0,71	60,615	116,5	29,4	0,36
379	Кофейный напиток со сгущенкой	200	2,24	2,1	22,4	144	0,02	0,45	0,08	0,05	215	168	6	0,35
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
	Итого	700	26,074	23,73	101,15	705,74	0,362	20,15	132,634	7,26	358,115	384,874	75,55	4,09

4-й день														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,75	0,32	9,3	33,1	0,1	13,03	0	0,1	75	41,5	21	0,8
102	Суп картофельно-гороховый с мясом	200	2,3	3,9	22,09	107,8	0,08	1,25	0	0	222,8	69,744	23,4	1,3
27	Плов из пшеницы	190	15,94	21,25	24,61	459,8	0,16	1,26	116,128	6,46	56,38	202,369	33,9	0,14
389	Сок фруктовый	180	1,1	0,18	18,18	82,8	0,02	3	0	0,18	12,6	15,3	3,34	0,1
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
Итого		700	24,45	26,31	103,82	821,44	0,42	18,54	116,128	7,28	367,38	334,913	83,24	4,2
5-й день														
88	Щи из свежей капусты с мясом	250	1	2,14	11,8	181	0,02	9,5	40,5	66	70,14	1,26	0,03	0,78
309	Макаронные изделия отварные	150	8,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
168	Котлета домашняя	90	13,32	17,04	19,98	239,8	0,26	10,62	0	2,23	249,95	291,35	68	0,42
376	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,41	54,9	0	0	0	0	0,072	0	0	0,0072
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
Итого		700	26,03	27,33	103,26	815,04	0,42	20,12	40,5	71,36	336,722	344,5	79,61	4,0672
6-й день														
12	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0	0	3,4	0	13,92	0	0	32,02	33,4	19,48	0,83333333
143	Суп с макаронными изделиями с фаршем свиным	200	1,824	4,024	13,6	186,2	0,104	0,504	23,4	0,304	197,3	166,904	24,904	0,504
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	16,88	18,2	39,74	277,54	0,2	4,2	0	0	34,57	13,54	23,6	0,62
379	Кофейный напиток со сгущенкой	190	2,128	1,995	23,78	112,86	0,03	0,405	0,076	0,05	65,74	159,6	5,7	0,3325
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
Итого		700	24,992	24,879	106,76	717,94	0,394	19,029	23,476	0,894	330,23	379,444	75,284	4,14983333
7-й день														
82	Борщ со сметаной	200	5	4	9,44	99	0,05	12,3	0	2,4	35,31	53	26,2	0,96
304	Рис отварной	180	4,32	4,57	37,16	193,13	0,05	0	43,09	0,96	4,16	98,16	30,34	0,34
246	Гуляш	100	9,15	12,99	5,04	182,25	0,07	0,72	5,07	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
33	Какао с молоком	190	5,09	5,08	36,4	208,03	0,06	1,82	0,02	0,3	169,97	169,6	24,69	0,87
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
Итого		700	26,92	27,3	117,68	820,35	0,29	14,84	48,18	6,45	240,56	445,95	106,86	6,13
8-й день														
14	Помидор свежий в нарезке	100	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21

102	Суп картофельно-гороховый с мясом	200	2,3	3,9	22,09	107,8	0,08	1,25	0	0	222,8	69,744	23,4	1,3
349	Оладьи со сгущенным молоком	190	16,3	19,64	47,26	412,76	0,26	10,12	0	0	100,4	250,32	48,1	0,16
376	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	0	0	0	0	5,4	0	0	0,36
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
Итого		700	23,22	24,2	111,59	710,5	0,4	18,57	0	0,54	336,1	332,064	76,6	3,89
9-й день														
150	Щи из свежей капусты	200	0,8	1,64	9,44	144,8	0,016	7,6	32,4	52,8	56,11	1,008	0,024	0,624
203	Макаронные изделия отварные	170	11,526	8,49	36,516	187,97	0,09	0	0	2,94	18,088	52,01	11,31	1,13333333
279	Тефтели мясные	100	6,65	12,9	1,09	222,65	0,18	9,56	31,25	1,875	123,04	242,63	43,02	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
348	Компот из сухофруктов	200	1,52	0,06	35,2	110	0,04	1,06	0,12	1,68	147,4	52,6	19,6	0,36
Итого		700	23,856	23,75	111,886	803,36	0,386	18,22	63,77	59,835	345,238	354,248	75,554	4,19733333
10-й день														
12	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0	0	3,4	0	13,92	0	0	32,02	33,4	19,48	0,83
26	Суп картофельный рисовой крупой с фаршем свиным	200	1,71	3,85	16,04	68	0,03	3,12	66	5,72	16,86	0,624	0,92	0,72
268	Каша молочная сладкая овсяная со сливочным маслом	190	16,45	18,39	45,41	351,82	0,26	3,5	0,114	0,03	235,19	126,34	52,87	0,03
379	Кофейный напиток со сгущенкой	180	2,24	2,1	25,03	144	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	168	6	0,35
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	0,6	6	1,6	1,86
Итого		700	24,56	25	116,12	705,16	0,37	20,99	66,194	6,34	353,87	334,364	80,87	3,79

Примечание: меню составлено в соответствии со сборником рецептов и кулинарных изделий для питания школьников 2007 г. изд.