

Утверждаю

Директор школы Долгополова С.Н.



## Примерное меню

Для обучающихся 1-4 классов

МКОУ «Городовиковская СОШ №1 им. Г. Лазарева»

В 2024-2025 году.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**1-й день**

301	Плов из птицы	280	20	17	35	337	0,04	0,00	0,00	0,75	24,00	159,0	20,00	1,8
14	Салат сезонный	100	1	3	5	79	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	60	2	1	15	75	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,00	0,56
	<b>Итого</b>		<b>23</b>	<b>21</b>	<b>70</b>	<b>551</b>	<b>0,18</b>	<b>21,71</b>	<b>0,01</b>	<b>1,27</b>	<b>172,72</b>	<b>316,68</b>	<b>64,99</b>	<b>3,64</b>

№ ре- ц- по  сборн ику  2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса  порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-  тическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**2-й день**

390	Котлета с соусом	155	8	8	278	159	0,06	0,85	39,0	0,0	43,9	106,7	21,6	0,96
688	Макароны	180	5	5	22	202	0,16	21,8	30,6	0,0	44,37	103,91	33,3	1,2
959	Какао	200	5	4	15	133	0,01	1,08	0,0		6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	2	1	15	75	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Салат сезонный	100	1	3	5	79	0,27	18,95	0,27	5,81	74,84	121,45	42,79	3,48
<b>Итого</b>			<b>11</b>	<b>21</b>	<b>335</b>	<b>648</b>	<b>0,54</b>	<b>42,68</b>	<b>69,87</b>	<b>6,33</b>	<b>178,71</b>	<b>370,46</b>	<b>110,89</b>	<b>6,26</b>

№ ре- ц. по  сбор нику  2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса  порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-  тическая  ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3-й день														
591	Гуляш	155	13	18	5	168	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
679	Крупа гречневая	180	5	3	25	277	0,22	0,00	0,02	0	15,57	250,0	81,0	4,73
13	Салат сезонный	100	1	2	5	94	0,03	0,05	0,00	0	21,85	40,02	13,3	0,53
874	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	29	132	0,01	1,08	0,0	0,0	6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	2	1	15	75	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>24</b>	<b>79</b>	<b>746</b>	<b>0,47</b>	<b>11,89</b>	<b>0,02</b>	<b>0,52</b>	<b>70,48</b>	<b>521,62</b>	<b>134,91</b>	<b>7,88</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день														
301	Жаркое по домашнему	280	17	15	35	265	0,05	0,02	43,0	0	54,6	132,9	20,3	1,62
пр	Сок фруктовый 0,2	200	0	0	25	94	0,01	1,08	0,0	0	6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	60	2	1	15	75	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Салат сезонный	100	1	4	5	79	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,4
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>513</b>	<b>1,07</b>	<b>20,05</b>	<b>43,43</b>	<b>8,13</b>	<b>151,38</b>	<b>386,24</b>	<b>106,83</b>	<b>6,97</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**5-й день**

223	Запеканка из творога, сметана	170	15	12	38	280	0,09	0,74	0,33	0,00	226,4	344,91	48,92	0,84
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,0	0,03	0,0	0,0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60	2	1	15	75	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
42	Сыр (порциями ) российский	15	4	5	15	113	0,01	0,11	39,0	0,0	0,0	132,0	75,0	5,25
41	Масло сливочное (порциями)	10	3	5	5	110	0,00	0,00	88,5	0,0	0,0	1,0	3,00	0,00
пр	Яблоко	180	3	3	3	47	0,02	7,5	0	0,03	12	19,5	4,2	1,05
	<b>Итого</b>		<b>27</b>	<b>26</b>	<b>91</b>	<b>685</b>	<b>0,16</b>	<b>135,74</b>	<b>127,83</b>	<b>0,55</b>	<b>258,7</b>	<b>535,01</b>	<b>133,72</b>	<b>7,86</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день														
301	Куры тушеные	175	18	15	5	221	0,04	0,00	0,00	0,75	24,00	159,0	20,00	1,8
688	Макароны	180	2	1	15	75	0,07	0,00	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
14	Салат сезонный	100	1	3	5	79	0,03	9,5	0,00	0	21,85	40,02	13,3	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	60	2	1	15	75	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
959	Кофейный напиток	200	5	4	25	133	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,00	0,56
	<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>24</b>	<b>65</b>	<b>583</b>	<b>0,22</b>	<b>10,8</b>	<b>25,21</b>	<b>1,27</b>	<b>182,88</b>	<b>368,42</b>	<b>85,84</b>	<b>4,66</b>

по сборни ку 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**7-й день**

390	Каша жидкая молочная	200	6	6	20	159	0,08	1,09	36,02	0,29	192,17	156,05	23,52	0,3
42	Сыр (порциями ) российский	15	4	5	15	113	0,01	0,11	39,0		132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное (порциями)	10	3	5	5	110	0,00	0,00	88,5		1,0	3,00	0,00	0,00
ПР	Яблоко	180	3	3	3	47	0,02	7,5	0	0,03	12,0	19,5	4,2	1,05
ПР	Хлеб пшеничный	60	2	1	15	75	0,05	0	0	0,52	6,0	19,2	13,2	0,3
пр	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
<b>Итого</b>			<b>18</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	<b>564</b>	<b>0,16</b>	<b>8,73</b>	<b>163,52</b>	<b>0,84</b>	<b>354,27</b>	<b>257,55</b>	<b>47,57</b>	<b>2,08</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8-й день														
591	Гуляш	155	13	18	5	168	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
679	Перловка	180	5	3	25	277	0,22	0,00	0,02	0	15,57	250,0	81,0	4,73
14	Салат сезонный	100	1	2	5	94	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
874	Компот из сухофруктов	200	0	0	25	29	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	4,29	0,0	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	3	0	19	94	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>79</b>	<b>662</b>	<b>0,49</b>	<b>21,69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,52</b>	<b>84,65</b>	<b>516,66</b>	<b>138</b>	<b>8,93</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**9-й день**

244	Тефтеля с соусом	155	10	10	31	278	0,06	0,85	39,0	0,0	43,9	106,7	21,6	0,96
694	Пюре картофельное	180	4	7	25	192	0,16	21,8	30,6	0,0	44,37	103,91	33,3	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	60	2	1	15	75	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Салат сезонный	100	3	4	5	79	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	40,94	20,9	1,33
пр	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
	<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>605</b>	<b>0,32</b>	<b>36,15</b>	<b>72</b>	<b>15,22</b>	<b>152,42</b>	<b>312,35</b>	<b>95,8</b>	<b>70,96</b>

№ рец.  по сбор нику  2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10-й день														
244	Рыба припущенная с овощами	175	8	1	21	53	0,05	0,96	3,75	0,00	12,88	84,25	10,00	0,54
302	Рис отварной	180	4	3	35	244	0,7	0,00	0,16	1,8	6,37	94,49	30,54	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	60	2	1	15	75	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
пр	Сок фруктовый	200	1	0	15	65	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
14	Салат сезонный	100	1	6	5	79	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	40,94	20,9	1,33
	<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>11</b>	<b>91</b>	<b>516</b>	<b>0,83</b>	<b>14,46</b>	<b>4,11</b>	<b>16,32</b>	<b>77,6</b>	<b>262,48</b>	<b>77,44</b>	<b>70,21</b>

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.

Могильного, В. А Тутельяна. И М.И.Пересичного.