

МКОУ «Восточная средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю : « 20 » 2024

2024

директор школы _____ / Гронских Е.Л.



Меню
Возрастная категория с 1 по 4 класс

Неделя 1

День 1. Понедельник.

№	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У								
43	Салат из свежих овощей	60	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
688	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
833	Соус красный	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	2,14	5,26	0,8	0,01	0,64	0,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	113	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
76	Сок т/пак	200	0,8	-	20,6	84	24	12	3,3	3	0,01	6,4	0,06
	всего		27,75	22,71	110,77	728,54	82,43	67,39	214,11	6,45	0,18	7,34	108,81

День 2. Вторник.

№	Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У								
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	5,8	8,3	14,83	157,00	139,2	9,45	0,0	0,49	0,0	0	0,0
197	Рассольник с тушенкой	250	6,65	7,15	16,59	151,35	35,7	26,1	67,7	1,3	0,1	7,11	0,0
383	Какао с молоком ступенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	128	18	0,0	0,64	0,0	0,6	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	113	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0
	Йогурт 3.2 %	200	2,3	5,1	15,7	120	152,5	0,00	0,00	0,12	0,05	0,75	0,00
	всего		22,38	23,81	94,77	679,75	326,6	31,35	146,3	1,75	0,17	9,54	39

День 3. Среда

№	Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B	C
			Б	Ж	У							
29	Сельдь с луком	80	7,54	12,69	0,00	127,14	13,71	0,00	0,61	0,03	2,05	0,00
286	Тефтель	100	11,78	12,91	14,90	223	57,80	141,40	1,27	0,07	1,13	51
833	соус красный	40	0,31	0,9	2,44	18,94	2,82	5,26	0,08	0,01	0,64	0,00
20	Картофельное пюре	150	2,38	5,26	1,24	162,3	5,13	15,0	0,33	0,01	0,0	0,02
705	Отвар из плодов шиповника	200	0,2	0,1	12,5	52	7,2	1,9	0,2	0	49	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	113	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47	10,0	75,8	2,2	0,03	10	0,00
	всего		26,57	32,92	63,44	743,38	120,32	266,97	4,59	0,15	93,22	51,02

День 4. Четверг

№	Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У								
469	Запеканка из творога	100	27,84	18,00	32,40	379,6	226,40	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
187	Щи из свежей капусты с картофелем и тушенкой	250	1,75	4,89	8,49	121,00	44,33	22,25	47,63	0,82	0,06	18,46	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	113	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,00	75,8	2,2	0,03	10	0,00
	всего		34,15	23,95	87,25	688,60	286,73	71,17	468,34	3,9	0,18	29,2	0,33

День 5. Пятница

№	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У								
168	Каша манная	210	2,65	1,87	20,5	267,85	59,2	30,24	27,0	0,24	0,04	0,16	0,03
291	Кисель	200	0	0	20	76	3,2	2,0	15,8	0,0	0,02	5,6	0,03
120	Булочка	60	5,01	1,92	33,57	172,00	13,50	19,40	46,10	0,88	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	40	3,96	0,66	22,56	113,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
	Всего		12,02	4,85	106,43	675,85	85,9	51,64	164,7	3,32	0,13	15,76	0,06

Неделя 2.
День 6. Понедельник.

№	Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			Mg	P	Fe	B	C	A
			(ккал)								
			Б	Ж	У						
34	Бутерброд с маслом	15/45	1,51	11,72	22,99	109,3	2,00	0,53	0,00	0,00	59,00
688	Макаронные отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
833	Соус красный	40	0,31	0,9	2,44	18,94	5,26	0,8	0,01	0,64	0,00
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	113	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
76	Сок т/пак	200	0,8	-	20,6	84	3,3	3	0,01	6,4	0,06
всего			27,85	29,35	124,74	750,44	214,11	6,45	0,18	7,34	108,81

День 7. Вторник.

№	Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			Mg	P	Fe	B	C	A
			(ккал)								
			Б	Ж	У						
3	Бутерброд с сыром	15/5/45	5,8	8,3	14,83	157,00	75	0,15	0,01	0,11	39
139	Суп гороховый с гречками	250	9,1	4,8	30,2	200	116,8	2,1	0,2	2,1	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	113,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
76	Сок натуральный	200	0,00	0,00	14,28	130	24,63	0,88	0,04	0,26	0,00
	Йогурт 3.2 %	200	2,3	5,1	15,7	120	152,5	0,12	0,05	0,75	0,00
	всего		21,16	18,86	97,57	720,00	191,8	3,31	0,3	3,22	39

День 8. Среда

№	Наименование Блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			Mg	P	Fe	B	C	A
			(ккал)								
			Б	Ж	У						
43	Салат из свежих овощей	60	1,41	5,08	9,02	87,40	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
679	Отварная гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
286	Тефтель	100	11,78	12,91	14,90	223	141,40	1,27	0,07	1,13	51
833	соус красный	40	0,31	0,9	2,44	18,94	5,26	0,08	0,01	0,64	0,04
705	Отвар из плодов шиповника	200	0,2	0,1	12,5	52	1,9	0,2	0	49	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	113,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	47	75,8	2,2	0,03	10	0
	всего		25,52	25,66	107,06	771,79	502,17	8,99	0,36	93,22	51,0,6

День 9. Четверг.

День 9. Четверг.

№	Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У								
469	Запеканка из творога	100	27,84	18,00	32,40	226,40	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33	
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	13,34	45,3	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00	
380	кофейный напиток	200	2,94	1,99	20,92	128,78	12,88	0,00	0,08	0,00	0,38	0,00	
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукт	200	0,4	0,4	9,8	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	
	всего		36,95	25,96	210,93	410,48	214,91	597,24	4,38	0,22	20,23	15,33	

День 10. Пятница.

№	Наименование блюда	Масса Порции (гр)	Пищевые вещества			(ккал)	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
			Б	Ж	У								
424	Яйцо отварное	80	5,1	4,6	0,3	22	4,8	76,8	1	0	0	0,1	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	
4	Каша рисовая	200	5,63	8,8	72,4	192,2	23,06	11,70	1,18	0,01	0,54	0,17	
	Хлеб ржаной/пшеничный	60	3,96	0,66	22,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	фрукт	200	0,4	0,4	9,8	10,0	0,00	75,8	2,2	0,03	10	0,00	
	всего		15,13	14,46	129,82	230,6	27,86	167,9	4,56	0,05	11,62	0,27	