

Утверждаю

Директор школы **Карпова Т.В.**

03.02.2025



## Примерное меню

на 10 дней

МБОУ «Торбаевская СШ»

(Завтрак 1-4 классы)

2024-2025 уч.г.

осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 1	Завтрак 1 – 4 классы - <b>74,10 рублей</b> (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)						
	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	438
	Кисель	200	0,00	0,00	15,3	49,60	648
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,00	3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>27,01</b>	<b>36,37</b>	<b>39,88</b>	<b>666,73</b>	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
21,45	20,8	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	10
114,20	19,50	260,50	2,94	0,10	0,25	345,00	438
3,20	2,00	15,8	0,00	0,02	5,60	0,03	648
139,20	9,45	0,00	0,49	0,00	0,11	0,00	3
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 299,05	63,75	336,88	79,51	0,33	16,96	345,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 2	Завтрак 1 – 4 классы - <b>74,10 рублей</b> (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)						
	Йогурт фруктовый	100	3,2	2,5	16	99	128
	Каша молочная пшенная	200	7,51	11,72	37,05	285,00	182
	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,00	3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,87</b>	<b>25,24</b>	<b>91,66</b>	<b>765,6</b>	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
119,00	14,00	91,00	0,10	0,03	0,60	0,02	128
138,10	47,60	0,00	1,23	0,00	1,17	0,00	182
34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	951
139,2	9,45	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	3
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 451,3</b>	<b>83,05</b>	<b>136,63</b>	<b>77,22</b>	<b>0,15</b>	<b>1,77</b>	<b>0,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 3	Завтрак 1 – 4 классы - <b>74,10 рублей</b> (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)						
	Фрукт (свежее яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 01.03 каждого года)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	286
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,04</b>	<b>23,45</b>	<b>105,07</b>	<b>818,44</b>	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
16,00	9,00	0,00	2,20	0,00	10,00	0,00	338
14,00	18,00	17,00	0,80	0,02	4,00	0,00	399
22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	43
1,37	16,34	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	304
57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00	286
0,01	13,20	1,01	34,80	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 132,60	106,04	176,61	116,11	0,34	34,60	51,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 4	Завтрак 1 – 4 классы - <b>74,10 рублей</b> (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)						
	Йогурт фруктовый	100	3,2	2,5	16,00	99,00	128
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Котлета рыбная запечённая	100	13,30	4,70	9,59	133,75	255
	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,00	3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,61</b>	<b>28,83</b>	<b>99,01</b>	<b>876,7</b>	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
119,00	14,00	91,00	0,1	0,03	0,6	0,02	128
35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00	33
4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	688
53,38	30,00	183,50	0,74	0,09	0,43	26,25	255
34,,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	951
139,20	9,45	0,00	0,49	0,00	0,11	0,00	3
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 406,59	114,47	316,27	79,17	0,32	10,10	47,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>	<b>Завтрак 1 – 4 классы - 74,10 рублей (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)</b>						
	Фрукт (свежий банан)	100	1,5	0,50	21,00	96,00	338
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	469
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,26</b>	<b>23,02</b>	<b>86,59</b>	<b>606,50</b>	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
8,00	42,00	0,00	0,60	0,00	10,00	0,00	338
226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33	469
122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	959
0,01	13,20	1,01	34,8	0,13	0,00	0,00	8
Всего 356,41	118,12	435,92	36,8	0,26	12,04	0,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 6	Завтрак 1 – 4 классы - <b>74,10 рублей</b> (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)						
	Фрукт (свежее яблоко)	100	0,40	0,40	9,,80	47,00	338
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
	Печенка по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого на завтрак</b>			<b>33,04</b>	<b>22,51</b>	<b>90,59</b>	<b>719,44</b>	

Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
16,00	9,00	0,00	2,20	0,00	10,00	0,00	338
13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,00	17
12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	679
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 90,36</b>	<b>124,91</b>	<b>468,29</b>	<b>122,52</b>	<b>6,78</b>	<b>38,94</b>	<b>5,86</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>	<b>Завтрак 1 – 4 классы - 74,10 рублей (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)</b>						
	Фрукт (свежая груша)	100	0,4	0,31	9,8	45,5	338
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	34
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	291
	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого на завтрак</b>			<b>29,77</b>	<b>23,61</b>	<b>93,7</b>	<b>800,56</b>	

Завтрак Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
11,70	12,00	0,00	2,30	0,00	5,00	0,00	338
1,37	16,34	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	34
45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00	291
34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	951
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 113,18	108,84	245,98	115,52	0,31	1,01	48,08	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 8	Завтрак 1 – 4 классы - <b>74,10 рублей</b> (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)						
Завтрак	Йогурт фруктовый	100	3,2	2,5	16,00	99,00	128
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	Котлета (мясная)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого на завтрак</b>			<b>28,46</b>	<b>22,24</b>	<b>96,31</b>	<b>786,63</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
119,00	14,00	91,00	0,1	0,03	0,6	0,02	128
11,20	11,72	3,47	0,40	0,06	5,58	0,00	12
36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	694
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
14,00	18,00	17,00	0,8	0,02	4,00	0,00	399
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 237,19</b>	<b>123,27</b>	<b>332,85</b>	<b>114,01</b>	<b>0,56</b>	<b>28,47</b>	<b>48,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>	<b>Завтрак 1 – 4 классы - 74,10 рублей (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)</b>						
	Фрукт (свежий банан)	100	1,5	0,50	21,00	96,00	338
	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,30	61,00	41,01
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	591
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,81</b>	<b>29,2</b>	<b>103,55</b>	<b>803,65</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
8,00	42,00	0,00	0,60	0,00	10,00	0,00	338
20,5	17,5	33,50	4,50	0,01	3,50	0,46	41,01
4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	688
24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00	591
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,10	1,05	35,11	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
<b>Всего 85,13</b>	<b>132,73</b>	<b>403,46</b>	<b>119,22</b>	<b>0,48</b>	<b>15,86</b>	<b>21,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 10	<b>Завтрак 1 – 4 классы - 74,10 рублей (федеральный бюджет – 64,56 руб., областной бюджет – 8,80 руб., муниципальный бюджет - 0,74 руб)</b>						
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	286
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,00	3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,60	7
<b>Итого за обед</b>			<b>24,1</b>	<b>28,13</b>	<b>89,86</b>	<b>795,18</b>	

Обед Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	N рецептуры
13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	45
1,37	16,34	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	304
43,90	21,60	106,70	0,96	0,06	0,85	39,00	286
14,00	18,00	17,00	0,80	0,02	4,00	0,00	399
139,20	9,45	0,00	0,49	0,00	0,11	0,00	3
21,00	12,00	0,63	75,40	0,10	0,00	0,00	7
Всего 233,39	89,84	151,31	78,69	0,22	11,11	39,00	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.