

Утверждаю

Директор школы



Карпова Т.В.

# Примерное меню на 10 дней

МОУ «Торбаевская СОШ»

(Завтраки 1-4 класс)

2024-2025 уч/год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b> День 1							
Завтрак	Фрукт (свежее яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Масло сливочное (порциями)	10	8,20	0,0	0,10	75,0	41
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,6	42
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			24,39	11,56	60,82	544,10	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
16,00	9,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	338
161,20	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	93
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	41
132,0	5,25	75,00	0,15	0,01	0,11	39,0	42
0,01	13,20	1,01	34,80	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,40	0,1	0,00	0,00	7
Всего 337,20	63,59	216,62	113,46	0,33	1,02	128,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 2</i>							
Завтрак	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,8	6,00	22222,01
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150,0	486
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
	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
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			27,21	17,94	71,35	632,75	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
11,5	7,00	12,00	0,30	0,01	2,50	0,01	22222,01
52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01	486
36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50	694
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
21	12	0,63	75,4	0,10	0,00	0,00	7
Всего 243,60	121,72	428,70	113,03	0,42	25,32	25,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 3</i>							
Завтрак	Йогурт фруктовый	100	3,2	2,5	16	99	128
	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная( рисовая)	210	3,09	4,07	36,98	197,00	168
	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			<i>14,05</i>	<i>10,09</i>	<i>93,46</i>	<i>606,30</i>	

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
5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00	168
34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08	951
0,01	13,20	0,01	34,8	0,13	0,00	0,00	8
21,00	12,00	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего 179,91	68,00	203,64	110,77	0,31	0,60	20,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i> День 4							
Завтрак	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
Итого за завтрак			<i>27,01</i>	<i>36,37</i>	<i>39,88</i>	<i>666,73</i>	

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		
<i>Неделя 1 День 5</i>							
Завтрак	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
Итого за завтрак			31,78	19,3	94,86	461,30	

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
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	13,20	1,01	34,8	0,13	0,00	0,00	8
Всего 240,81	104,12	349,52	36,42	0,23	11,82	0,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2</i> День 6							
Завтрак	Йогурт фруктовый	100	3,2	2,5	16	99	128
	Каша молочная пшеничная	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
Итого за завтрак			21,87	25,24	91,66	765,6	

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
Всего 451,3	83,05	136,63	77,22	0,15	1,77	0,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 7</i>							
Завтрак	Фрукт (свежая груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,00	338
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,20	0,10	75,0	41
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			24,92	23,51	81,49	695,75	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
19,00	12,00	0,00	2,30	0,00	5,00	0,00	338
4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	688
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00	41
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 76,87	203,39	173,95	115,51	0,27	5,12	103,00	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 8</i>							
Завтрак	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	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
	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,6	42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			24,93	31,82	41,09	623,31	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00	45
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
132,0	5,25	75,0	0,15	0,01	0,11	39,0	42
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,10	0,00	0,00	7
Всего 284,33	65,30	445,26	114,1	0,40	12,11	384,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
<i>Неделя 2 День 9</i>							
Завтрак	Фрукт (свежее яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,10	357,16	463
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,70	8
Итого за завтрак			34,76	24,43	69,09	635,06	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
16,00	9,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	338
248,75	39,60	350,70	1,17	0,11	0,39	89,95	463
122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	959
0,01	14,10	1,05	35,10	0,13	0,00	0,00	8
Всего 386,76	73,70	441,75	39,03	0,28	1,69	89,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b> День 10							
Завтрак	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	399
	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	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	286
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,7	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за завтрак			20,77	19,97	116,84	813,64	

Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			N рецептуры
Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
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
43,90	21,60	106,70	0,96	0,06	0,85	39,00	286
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
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 109,10	90,24	145,51	112,98	0,34	25,40	39,00	

