

«Утверждаю»

Директор школы:



/О.В. Гросс

«10» августа 2022 г.

МБОУ «Кабановская средняя общеобразовательная школа»
2022-2023 учебный год

МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов

(Использовался сборник рецептов для образовательных учреждений руководитель разработки сборника Могильный М.П. ГОУ ВПО ПГТУ, Тутельян В.А. ГУ НИИ питания РАМН)

1 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ реце пт	Выхо д блюда	белки	жиры	углевод ы	Витамин В1	Витам ин С1	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
Макароны отварные с маслом	309	200	6.8	10.0	48.8	0.08		2.60	16	46	10	1.0	269.2
Сосиска отварная	243	50	9.21	13.7	7.78			0.59	18.82	96.63	10.39	1.18	172.8
Чай с сахаром и лимоном	377	200\15 \ 7			9.18		2.13		15.33	23.20	12.27	2.13	41.60
Нарезка из свежей капусты и огурца и перца	43	50	3.60	5.00	3.10	0.04	15.90	0.40	46.0	55.0	15.0	0.80	67.80
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	27.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			23.56	23.85	96.01	0.17	18.03	4.24	107.65	371.98	63.86	5.66	668.3

2 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ реце пт	Выхо д блюда	белки	жиры	углевод ы	Витамин В1	Витам ин С1	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
Рыба (минтай) тушеная в сливочном соусе	232	100	11.24	11.45	24.35	0.102	0.14		61.35	179.72	36.08	1.76	245
Рис отварной	304	200	4.87	7.17	38.91	0.03			1.82	81.26	21.78	0.70	279.60
Овощи горошек консервированный	306	25	0.72	0.68	1.45				5.98	15.33	5.04	0.17	14.8
Кисель	358	200	0.43	0.12	21.62	0.006	4.44		20.66	18.5	4.86	0.25	155.6

Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			21.21	19.92	106.48	0.188	4.58	0.65	101.31	337.96	84.26	3.43	811.9

3 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ реце пт	Выхо д блюда	белки	жиры	углевод ы	Витамин В1	Витам ин С1	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	8.16	10.97	9.75	0.09	22.17	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99	101.3 7
Яблоко	338	150	0.60	0.60	14.70	0.04	15	0.30	24	16.50	13.50	3.3	67
Какао с молоком	382	200	3.67	3.00	13.09	0.02	1.33		133.3	111.11	25.5	2.0	125.1 0
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			16.31	15.07	58.69	0.20	38.50	3.80	209.57	228.02	82.14	6.84	409.9 7

4 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ реце пт	Выхо д блюда	белки	жиры	углевод ы	Витамин В1	Витам ин С1	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
Котлета мясная	268	100	10.41	12.86	10.17	0.05	0.55		30.01	102.69	30.01		205
Каша пшеничная с маслом	303	200	10.16	5.12	55.52	0.10			20.86	134.36	28.80	11.3 5	325
Чай с сахаром	376	200\15	0.53		15.20		0.27		13.60	22.13	11.73	2.13	40.0
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Нарезка из сырых овощей (капуста)	29	100	1.09	6.04	8.77	0.55	13.25		25.42	35.63	18.83	0.66	73.90
Итого			26.14	24.52	109.81	0.75	14.07	0.65	101.39	338.31	105.8 7	14.6 9	760.8 0

5 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ реце пт	Выхо д блюда	белки	жиры	углевод ы	Витамин В1	Витам ин С1	Витами н Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал
Каша рисовая на молоке с маслом	174	200	8.00	10.85	32.80	0.40	1.90	0.40	92.30	128.0	26.70	1.30	183.4
Компот из кураги	348	200	0.08	0.05	17.63	0.016	0.60		25.42	21.9	17.56	0.48	114.8 0
Йогурт 2\5		50	4.45	1.27	0.78	0.04	0.75		155	118.75	18.75	0.13	25
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			16.48	17.67	71.36	0.50	3.25	1.05	284.22	312.15	79.51	2.46	440.1

6 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ реце пт	Выхо д блюда	белки	жиры	углевод ы	Витамин В1	Витам ин С1	Витами н Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал
Суп с рыбными консервами		250	8.61	11.40	14.34	0.14	8.25	1.05	37.98	210.84	55.26	1.50	167.2 5
Чай с сахаром	376	200	0.53		9.87		0.27		13.60	22.13	11.73	2.13	60
Яблоко	338	150	0.60	0.60	14.70	0.04	15	0.30	24	16.50	13.50	3.3	67
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			13.69	12.50	58.06	0.23	23.52	2.0	87.07	292.97	96.99	104.4 7	411.1 5

7 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ реце пт	Выхо д блюда	белки	жиры	углевод ы	Витамин В1	Витам ин С1	Витами н Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал
Плов с мясом	265	200	16.83	25.56	37.52	0.06	1.28		14.23	174.61	13.20	1.81	544

Нарезка из сырых овощей (морковь)	29	100	1.09	3.04	14.77	0.55	13.25		25.42	35.63	18.83	0.66	73.90
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Кофейный напиток	379	200	3.60	0.67	29.20	0.03	1.47		158.67	13.20	29.30	2.40	155.2
Итого			25.47	27.77	101.64	0.69	16.0	0.65	209.82	266.94	91.03	5.42	890.0

8 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
Макароны с сыром и маслом	204	200	15.53	18.92	34.11	0.08	0.22		184.5	126.3	12.7	0.77	334.4
Чай с сахаром и лимоном	377	200\15\7	0.53		9.18		2.13		15.33	23.20	12.27	2.13	41.60
Йогурт 2\5		50	4.45	4.27	0.78	0.04	0.75		155	118.75	18.75	0.13	25
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			24.46	23.69	98.33	0.17	3.10	0.65	366.33	311.75	60.22	3.45	517.9

9 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	Ккал
Курица тушеная в соусе	290	100	11.09	11.26	3.51	0.04	0.66		29.84	75.30	15.16	1.04	160

Гречневая каша рассыпчатая с маслом	302	200	6.10	9.68	27.36	0.15			11.26	145.16	96.04	3.23	194
Кисель	358	200	0.43	0.12	21.62	0.006	4.44		20.66	18.5	4.86	0.25	155. 6
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116. 9
Фрукт (банан)	338	75	1.13	0.38	15.75	0.03	7.50	0.30	6.0	21.0	31.50	0.45	70.8 8
Итого			22.70	21.94	88.39	0.276	12.60	0.95	79.26	303.46	164.0 6	5.52	697. 3

10 день

Возрастная категория: 6,5 – 11 лет

Наименование блюда	№ реце пт	Выхо д блюда	белки	жиры	углевод ы	Витамин В1	Витам ин С1	Витами н Е	Ca	P	Mg	Fe	Ккал
Каша пшенная на молоке с маслом	182	200	10.60	11.80	30.60	0.16		1.60	28.0	112.0	42.0	1.40	218.0
Компот из сухофруктов	349	200	1.16	0.30	17.26	0.02	0.80	0.20	5.84	46.0	33.0	0.96	196.3 8
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	19.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Коржики	456	75	4.89	8.43	18.68	0.08	0.05		19.2	48.5	17.8	0.85	286
Итого			20.60	21.03	85.69	0.31	0.85	2.45	64.54	250	109.3	3.76	817.2 8
Итого за 10 дней:			210.62	207.9 6	874.46	3.484	134,5	17.09	1611.16	3013.5 4	937.2 4	155. 7	6424. 70
Среднее значение за 1 день:			21.062	20.79 6	87.446	0.3484	13.45	1.709	161.116	301.35 4	93.72 4	15.5 7	642.4 7