

«Утверждаю»  
Директор школы:

 /О.В. Гросс  
« 09 » августа 20 24 г.

**МБОУ «Кабановская средняя общеобразовательная школа»  
2024-2025 учебный год**

**МЕНЮ**

**для обучающихся 1-4 классов**

(Использовался сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях: Лапшина В.Т.М.: «Хлебпродинформ», 2004, 638 с.)

|               | № рецеп-<br>ту<br>рный | Наименование<br>блюда                      | Масса<br>порции<br>вгр.<br>7 – 11<br>лет | Витамины и микроэлементы   | Пищевые вещества (г) |                        |                   | Энергетическ<br>аяценность<br>(ккал) |
|---------------|------------------------|--|--|--|----------------------|------------------------|-------------------|--------------------------------------|
|               |                        |  |  |  | Белки                | Жиры                   | Углеводы          |                                      |
|               |                        |  |  |  | 7-11/11-18<br>лет    | 7-<br>11/11-<br>18 лет | 7-11/11-18<br>лет |                                      |
| <b>1 день</b> |                        |  |  |  |                      |                        |                   |                                      |
| 1             | 72                     | Борщ с капустой,<br>картофелем и сметаной  | 250/10                                   | Ca 112,25, Mg 24,08, Fe 1,13, C<br>14,88, B1 0,05, B2 0,05         | 2,4                  | 5,2                    | 10,3              | 100                                  |
| 2             | 525                    | Чай с сахаром                              | 200/15                                   | Ca 3,94, Fe 0,04   | 0,2                  | 0,0                    | 12,4              | 58                                   |
| 3             | 3                      | Бутерброд с маслом и<br>сыром              | 20/15/5                                  | Ca 132,2, Mg 10,9, P 79, Fe 0,6, B1<br>0,05, B2 0,47, A 62, C 11,  | 6,2                  | 7,4                    | 19,8              | 179                                  |
| 4             |                        | Хлеб пшеничный 1 сорт                      | 75                                       | Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08,<br>B2 0,023                    | 3,8                  | 1,2                    | 26,7              | 127                                  |
| 5             |                        | Яблоко                                     | 100                                      | Ca 16, Mg 9, Fe 2,2, C 10, B1<br>0,03, B2 0,02                     | 0,4                  | 0,4                    | 9,8               | 47                                   |
|               |                        | <b>Итого:</b>                              | <b>690</b>                               |  | <b>13,0</b>          | <b>14,2</b>            | <b>79,0</b>       | <b>511</b>                           |
| <b>2 день</b> |                        |  |  |  |                      |                        |                   |                                      |
| 1             | 356                    | Котлета мясная паровая                     | 95                                       | Ca 39,38, Mg 28,92, P 149,74, Fe<br>1,35, C 0,14, B1 0,09, A 25,88 | 14,6                 | 13,3                   | 15                | 258                                  |
| 2             | 380                    | Картофельное пюре                          | 200/10                                   | Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C<br>24,22, B1 0,18, A 34       | 4,2                  | 9,5                    | 29,8              | 218                                  |
| 3             | 419                    | Соус                                       | 50                                       | Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1<br>0,025, B2 0,025           | 1,3                  | 2,4                    | 4,2               | 44                                   |
| 4             | 499                    | Компот из<br>сухофруктов<br>витаминизиров. | 200                                      | Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B1<br>0,01                         | 1,04                 | 0,0                    | 26,96             | 107,44                               |
| 5             |                        | Хлеб пшеничный 1 сорт                      | 75                                       | Ca 17,63, Mg 9,75, Fe 0,9, B1 0,08,<br>B2 0,023                    | 3,8                  | 1,2                    | 26,7              | 127                                  |

|               |     |   |            |  |              |              |               |               |
|---------------|-----|---|------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 6             | 25  | Нарезка из свежих огурцов и помидоров         | 100        | Ca 18,68, Mg 16,26, P 34,61, Fe 0,74, C 16,76, B1 0,05     | 1,4          | 4,1          | 3,3           | 57            |
|               |     | <b>Итого:</b>                                 | <b>730</b> |  | <b>26,34</b> | <b>30,5</b>  | <b>105,96</b> | <b>811,44</b> |
| <b>3 день</b> |     |   |            |  |              |              |               |               |
| 1             | 210 | Каша молочная рисовая с маслом                | 200/15     | Ca 107,26, Mg 50,18, Fe 1,4, C 0,46, B1 0,22, B2 0,12      | 8,45         | 12,03        | 32,33         | 281,18        |
| 2             | 534 | Какао с молоком                               | 200        | Ca 122, Mg 14, P 90, Fe 0,56, B1 0,04, A 0,01              | 6,2          | 6,4          | 22,36         | 169,82        |
| 3             |     | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | 75         | Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023               | 3,8          | 1,2          | 26,7          | 127           |
| 4             | 561 | Булочка школьная                              | 75         | Ca 24,63, Mg 7,02, Fe 0,49, C 0,07, B1 0,05, B2 0,05       | 2,95         | 3,8          | 29            | 161,9         |
|               |     | <b>Итого:</b>                                 | <b>565</b> |  | <b>21,4</b>  | <b>23,43</b> | <b>110,39</b> | <b>739,9</b>  |
| <b>4 день</b> |     |   |            |  |              |              |               |               |
| 1             | 95  | Суп картофельный с рыбными консервами в масле | 250        | Ca 45,3, Mg 47,35, Fe 1,26, C 9,11, B1 0,1, A 15, P 176,53 | 13,62        | 15           | 27,3          | 465           |
| 2             | 527 | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/15/7   | C 0,8, Ca 5,54, Fe 0,08                                    | 0,3          | 0            | 15,2          | 60            |
| 3             |     | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | 75         | Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023               | 3,8          | 1,2          | 26,7          | 127           |
| 4             |     | Груша   | 100        | Ca 68,63, Mg 21,23, Fe 1,68, C 0,44, B1 0,02, B2 0,03      | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47            |
| 5             | 12  | Сыр (нарезка порц)                            | 30         | Ca 264, Mg 10.5, P 100, Fe 0.2, B1 0.01, B2 0.24, A 78     | 7,6          | 7,6          | 9,7           | 120           |
|               |     | <b>Итого:</b>                                 | <b>677</b> |  | <b>25,72</b> | <b>24,1</b>  | <b>89,2</b>   | <b>819</b>    |
| <b>5 день</b> |     |   |            |  |              |              |               |               |
| 1             | 358 | Тефтели мясные                                | 90         | Ca 29,39, Mg 12,8, P 79,07, Fe 0,43, C 0,28, B1 0,05       | 5,9          | 4,1          | 8,3           | 94            |
| 2             | 419 | Соус  | 50         | Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025      | 1,3          | 2,4          | 4,2           | 44            |

|               |     |                                      |            |   |             |             |              |            |
|---------------|-----|--------------------------------------|------------|---|-------------|-------------|--------------|------------|
| 3             | 200 | Каша гречневая рассыпчатая смаслом   | 200/10     | Ca17,3, Mg 90, P 278, Fe 526, B1 0,24, A 0,02               | 11,6        | 10,4        | 56,8         | 360        |
| 4             |     | Сок фруктовый (яблочный)             | 200        | Ca 14, Mg 8, Fe 2,8, C 4, B1 0,02, B2 0,02                  | 1           | 0           | 21,2         | 88         |
|               | 36  | Овощная нарезка из свежей капусты    | 100        | Ca 41,6, Mg 14,2, P 30,6 Fe 0,58, C 25, B1 0,02             | 1,4         | 5,1         | 8,9          | 88         |
| 5             |     | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 75         | Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023                | 3,8         | 1,2         | 26,7         | 127        |
| 6             | 915 | Апельсин                             | 100        | Ca 34 , Mg 13, Fe 0,3, C 60,B1 0,04,B2 0,03                 | 0,9         | 0,2         | 8,1          | 43         |
|               |     | <b>Итого:</b>                        | <b>825</b> |   | <b>25,9</b> | <b>23,4</b> | <b>134,2</b> | <b>844</b> |
| <b>6 день</b> |     |                                      |            |   |             |             |              |            |
| 1             | 93  | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10     | Ca 264, Mg 10,5, P 100, Fe 0,2, C,21, B1 0,01, A 78         | 2,4         | 5,5         | 17,86        | 134        |
| 2             | 525 | Чай с сахаром                        | 200/15     | Ca 3.94, Fe 0.04  | 0,2         | 0,0         | 12,4         | 58         |
| 3             |     | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 75         | Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023                | 3,8         | 1,2         | 26,7         | 127        |
| 4             |     | Печенье                              | 50         | Ca 59,03, Mg 16,1, Fe 1,08, C 0,19, B1 0,12, B2 0,12        | 11,3        | 8           | 34,2         | 334        |
|               |     | <b>Итого:</b>                        | <b>600</b> |   | <b>17,7</b> | <b>14,7</b> | <b>91,16</b> | <b>653</b> |
| <b>7 день</b> |     |                                      |            |   |             |             |              |            |
| 1             | 36  | Овощная нарезка из свежей капусты    | 100        | Ca 41,6, Mg 14,2, P 30,6 Fe 0,58, C 25, B1 0,02             | 1,4         | 5,1         | 8,9          | 88         |
| 2             | 364 | Плов из птицы (курица)               | 200/100    | Ca 56,38, Mg 59,58, P 249 ,13 Fe 2,74, C1,26, B1 0,08, A 60 | 15,2        | 13,0        | 36,2         | 330        |
| 3             | 541 | Напиток из плодов шиповника          | 200        | Ca 11,8, Mg 4,72, Fe 0,54, C 52,                            | 0.4         | 0,0         | 23,6         | 94         |
| 4             |     | Хлеб пшеничный 1 сорт                | 75         | Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023                | 3,8         | 1,2         | 26,7         | 127        |
|               |     | <b>Итого:</b>                        | <b>675</b> |   | <b>20,8</b> | <b>19,3</b> | <b>95,4</b>  | <b>639</b> |

| 8 день  |     |                             |            |  |             |             |               |            |
|---------|-----|-----------------------------|------------|--|-------------|-------------|---------------|------------|
| 1       | 308 | Гуляш мясной                | 100        | Ca 29,4, Mg 31,39, P 234,98, Fe 2,8, B1 0,21, C 1,54           | 13,9        | 6,5         | 4             | 132        |
| 2       | 377 | Макаронны отварные с маслом | 200/15     | Ca 6,48, Mg 28,16, P 49,56, Fe 1,48, B1 0,08, A28              | 7           | 10,6        | 38,96         | 326        |
| 3       | 532 | Кофейный напиток на молоке  | 200        | Ca 141,48, Mg 30, Fe 1,74, C 0,6, B1 2,4, B2 0,14              | 5           | 7,2         | 57,4          | 304        |
| 4       |     | Хлеб пшеничный 1 сорт       | 75         | Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023                   | 3,8         | 1,2         | 26,7          | 127        |
| 5       |     | Банан                       | 100        | Ca 8, Mg 42, Fe 0,6, C 10, B1 0,04, B2 0,05                    | 1,5         | 0,5         | 21            | 96         |
|         |     | <b>Итого:</b>               | <b>690</b> |  | <b>31,2</b> | <b>26,0</b> | <b>148,06</b> | <b>985</b> |
| 9 день  |     |                             |            |  |             |             |               |            |
| 1       | 25  | Нарезка из свежих овощей    | 100        | Ca 21,85, Mg 13,3, P 40,02, Fe 0,57, C 9,5, B1 0,03            | 1,4         | 4,1         | 3,3           | 57         |
| 2       | 419 | Соус                        | 50         | Ca 4,02, Mg 7,56, Fe 0,35, C 5,93, B1 0,025, B2 0,025          | 1,3         | 2,4         | 4,2           | 44         |
| 3       | 380 | Картофельное пюре           | 200/10     | Ca 49,3, Mg 37, P 115,46, Fe 1,34, C 24,22, B1 0,18, A 34      | 4,2         | 9           | 29,8          | 218        |
| 4       | 489 | Кисель витаминизированный   | 200        | Ca 8,76, Mg 2,16, Fe 0,14, C 0,58                              | 0           | 0           | 19,6          | 80         |
| 5       | 268 | Рыба припущенная с соусом   | 100        | Ca 14,25, Mg 11,25, P 150, 63, Fe 0,51, C 0,56, B1 0,06, A 7,5 | 18,6        | 1,2         | 0             | 84         |
| 6       |     | Хлеб пшеничный 1 сорт       | 75         | Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023                   | 3,8         | 1,2         | 26,7          | 127        |
|         |     | <b>Итого:</b>               | <b>735</b> |  | <b>29,3</b> | <b>17,9</b> | <b>83,6</b>   | <b>610</b> |
| 10 день |     |                             |            |  |             |             |               |            |
| 1       | 356 | Суп картофельный с фасолью  | 250        | Ca 38,08, Mg 35,3, Fe 2,03, P 87,8, C 5,81, B1 0,23            | 6,2         | 5,6         | 22,3          | 167        |
| 2       | 12  | Сыр (нарезка порц)          | 30         | Ca 264, Mg 10.5, P 100, Fe 0.2, B1 0.01, B2 0.24, A 78         | 7,6         | 7,6         | 9,7           | 120        |
| 3       | 527 | Чай с лимоном               | 200        | C 0,8, Ca 5,54, Fe 0,08  | 0,3         | 0           | 15,2          | 60         |
| 4       |     | Хлеб пшеничный 1 сорт       | 75         | Ca 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, B1 0.08, B2 0.023                   | 3,8         | 1,2         | 26,7          | 127        |

|                                    |                 |            |                                       |               |              |                |                |
|------------------------------------|-----------------|------------|---------------------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|
| 5                                  | Масло сливочное | 25         | Ca 107,26, Mg 50,18, B1 0,22, B2 0,12 | 0,07          | 24,87        | 0              | 219            |
|                                    | <b>Итого:</b>   | <b>580</b> |                                       | <b>17,97</b>  | <b>39,27</b> | <b>73,9</b>    | <b>693</b>     |
| <b>Итого за 10 дней:</b>           |                 |            |                                       | <b>229,33</b> | <b>232,8</b> | <b>1010,87</b> | <b>7305,34</b> |
| <b>Среднее значение за 1 день:</b> |                 |            |                                       | <b>22,93</b>  | <b>23,28</b> | <b>101,09</b>  | <b>730,53</b>  |

Соль для приготовления используется йодированная. Ссылка:

Меню составлено на основании следующих документов:

1. Методические рекомендации № 0100/8605-07-34 «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания».
2. Лапшина В.Т. (ред.) Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях. М.: «Хлебпродинформ», 2004, 638 с.