



директор школы:

/О.В. Гросс

« 10 » августа 20 23 г.

**МБОУ «Кабановская средняя общеобразовательная школа»
2023-2024 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.: Экономика, 1973, 433с.)

	№ рецеп-ту рный	Наименование блюда	Масса порции вгр. 7 – 11 лет	Витамины и микроэлементы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки	Жиры	Углеводы	
					7-11/11-18 лет	7-11/11-18 лет	7-11/11-18 лет	
1 день								
1	72	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250/10	Ca 112,25, Mg 24,08, Fe 1,13, C 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	12	Сыр	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
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		Яблоко	100	Ca 16, Mg 9, Fe 2,2, C 10, B1 0,03, B2 0,02	0,4	0,4	9,8	47
		Итого:	665		14,4	14,4	68,9	452
2 день								
1	356	Котлета мясная паровая	95	Ca 39,38, Mg 28,92, P 149,74, Fe 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 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 0,025, B2 0,025	1,3	2,4	4,2	44
4	499	Компот из сухофруктов витаминизиров.	200	Ca 6,4, P 3,6, Fe 0,18, C 1,08, B1 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, 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
		Итого:	730		26,34	30,5	108,96	811,44
3 день								
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
		Итого:	565		21,4	23,43	110,39	739,9
4 день								
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
		Итого:	655		25,72	24,1	89,2	819
5 день								
1	358	Тефтели мясные	80	Ca 57,8, Mg 28,4, P 47,63, Fe 0,8, C 18,46, B1 0,06	8,6	17,5	9,0	240
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
		Итого:	805		28,6	36,8	134,9	990

6 день

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
3	525	Чай с сахаром	200/15	Ca 3.94, Fe 0.04	0,2	0,0	12,4	58
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		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
		Итого:	585		17,7	14,7	91,16	653

7 день

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
		Итого:	675		20,8	19,3	95,4	639

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	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	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
4	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
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
		Банан	100	Ca 8, Mg 42, Fe 0,6, C 10, B1 0,04, B2 0,05	1,5	0,5	21	96
		Итого:	740		32,5	28,4	152,26	1029
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
		Итого:	735		29,3	17,9	83,6	61
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	С 0,8, Са 5,54, Fe 0,08	0,3	0	15,2	60
4		Хлеб пшеничный 1 сорт	75	Са 17.63, Mg 9.75, Fe 0.9, В1 0.08, В2 0.023	3,8	1,2	26,7	127
5		Масло сливочное	25	Са 107,26, Mg 50,18, В1 0,22, В2 0,12	0,07	24,87	0	219
		Итого:	580		17,97	39,27	73,9	693
Итого за 10 дней:					234,73	248,8	1008,67	7436,34
Среднее значение за 1 день:					23,47	24,88	100,87	743,63

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.: Экономика, 1973, 433с.