

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "СОШ"  
 С.Мутный Материк  
 А.А.Канев  
 Приказ № 65  
 От 03.03.2025 г.

**Примерное меню и пищевая ценность  
 приготовляемых блюд на 10 дней  
 в МБОУ " СОШ" с.Мутный Материк  
 (1-4 классы)**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,6	3,1	1,8	38,5	3,49	0,02	0,01	0	0	14,67	19,12	8,8	0,41	0	0	0	31	2008	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	14,35	15,95	48,55	374,1	1,97	0,09	0,26	174,9	0	138,04	190,3	28,63	0,1	27,3	0	0,007	0,6	211	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	4,1	0,2	18,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	24,87	0	0	0	294	2008
Итого за прием пищи:	510	19,25	19,25	83,75	535	6,6	0,15	0,3	174,9	0	169,6	231,92	45,81	1,74	79,37	0	0,007	0,6		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,8	3,7	11,1	87,1	2,33	0,01	0,02	0	0	20,38	22	14,32	0,33	0,67	0	0,007	0,01	33	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	13,9	14,85	5,45	219,9	12,67	0,18	0,3	174,97	2,5	229,62	123,5	8,68	0	118,8	0	0	0,04	246	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	1,05	0,6	37,05	149,5	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	0	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	300	2008
Итого за прием пищи:	600	19,3	19,9	83,7	587,5	15,00	0,27	0,34	175,00	2,50	272,90	256,7	62,90	1,60	245,67	0,00	0,007	0,75		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕНЫХ) ОГУРЦОВ	60	0,8	0,6	1,9	58,72	5,57	0,02	0,02	0,12	0	16,1	23,53	10,49	0	0	0	0,01	67	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	150	12,65	13,8	37,85	186,58	0,08	0,11	0,24	100,05	2,39	157,84	99,1	6,94	1	13,2	0	0	0,72	271	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,5	4,25	23,5	233,4	0	0	0,016	0,016	0	24,6	34,6	8,65	0,7	52,75	0	0,007	0,6	227	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,3	1,1	8,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	380	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	12	48	9,35	0,01	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,21	0	0	0,01	274	2008
Итого за прием пищи:	610	19,25	19,75	83,75	587,5	15	0,18	0,306	100,196	2,39	225,78	188,13	43,04	2,5	222,36	0	0,007	1,34		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕНЫХ) ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,8	48,4	5,18	0,03	0,02	55,07	0	57,33	19,31	10,57	0,57	49,4	0	0	23	2008	
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	1,05	0,6	37,05	149,5	0	0,03	0	0,03	0	11	78	26	0,6	0	0	0	219	2008	
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	150	15,05	14,85	13,9	257	0	0,06	0,12	99,96	2,83	222,61	96,2	6,81	0	75,1	0,03	0,009	0,1	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,02	24,87	0	0	0	294	2008
Итого за прием пищи:	600	19,3	19,75	83,75	587,5	6,32	0,17	0,17	155,06	2,83	311,13	223,81	57,86	1,79	188,07	0,03	0,009	0,1		

#### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	165	12,25	11,75	55,75	282,5	12	0,18	0,29	161,99	2	237,2	137,02	31,2	0,5	143	0,03	0,007	0,75	154	2008
КАКАО	200	3	3	25	144	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	269	2008
КАША МАННАЯ	150	4	5	3	161	1	0,1	0,06	13	0,5	14,8	93	24	1,5	132	0	0	0	107	2008
Итого за прием пищи:	515	19,25	19,75	83,75	587,5	14	0,3	0,35	175	2,5	273	275,02	62,2	3	275	0,03	0,007	0,75		

#### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	150	6,2	6	21	221	2	0,1	0,1	99	0	35,92	101	24	0	0	0	0	0	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	4,1	0,2	18,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	2,2	0	0	0	366	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	8,55	13,35	21,6	206,1	0	0,12	0,02	0	2,5	8,82	21,93	5,71	0,36	49,34	0,03	0	0,3	424	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	1,14	0	0,01	0	0	13,29	5,1	4,58	0,43	26,8	0	0	0	294	2008
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	7,5	38	11,86	0,06	0,17	65	0	34,97	16,97	10,4	0,1	154,85	0	0	0,2	2008	
Итого за прием пищи:	570	19,25	19,75	83,5	587,5	15	0,32	0,32	164	2,5	96,6	162,4	48,49	1,69	233,19	0,03	0	0,5		

#### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	0,02	0,02	0,01	0	13,75	25,18	8,37	0,6	84,32	0	0	0,01	2008	
КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	13,65	14,55	42,65	326,2	0,44	0,06	0,07	0,02	2,32	188,28	110,25	1,59	0,21	46,24	0	0,007	0,31	255	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150	2,6	4,4	9,5	121,9	0	0,12	0,11	174,96	0,23	45,88	87,34	30,31	0,19	64,4	0	0	0,43	312	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	300	2008
Итого за прием пищи:	600	19,25	19,75	83,75	587,5	0,44	0,25	0	174,99	2,55	259,81	255,97	54,17	1,67	321,16	0	0,007	1,45		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕНЫХ) ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,8	48,4	5,18	0,03	0,02	55,07	0	5,33	19,31	10,57	0,57	49,4	0	0	22	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	150	14,9	12,55	29,25	293,5	0	0,04	0,23	174,84	0	38,36	121,9	17,26	0	0	0	0,007	0,57	250	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2,4	2,4	31,2	136,8	0	0,05	0,04	39,6	3,45	53,76	97,58	12,6	0,01	28,56	0	0,01	0,03	225	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	1,3	1,1	8,5	60,8	0	0,04	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	27,2	0	0	0	380	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	12	48	9,35	0,01	0,01	0	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,2	0	0,01	374	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,3</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>14,53</b>	<b>0,17</b>	<b>0,32</b>	<b>269,51</b>	<b>3,46</b>	<b>101,05</b>	<b>279,83</b>	<b>57,73</b>	<b>14,54</b>	<b>105,16</b>	<b>129,2</b>	<b>0,017</b>	<b>0,61</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННОЙ КАПУСТА)	60	0,7	1,1	3,9	37	4,54	0,01	0,02	0,18	0	18,68	13,94	7,92	0,38	30,21	0	0	0,01	4	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	150	8,66	1,55	16,29	102,1	1	0,04	0,16	0,21	0,79	192,03	128,16	12,16	0,34	51,6	0	0	0,08	189	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,54	13,5	23,5	233,4	0	0,07	0,02	174,4	0,08	29,83	42,19	10,55	0,48	64,29	0	0,007	0,01	227	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0	0	2008
КАКАО	200	3	3	25	144	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	269	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19,2</b>	<b>19,75</b>	<b>83,79</b>	<b>587,5</b>	<b>6,54</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>174,8</b>	<b>0,87</b>	<b>268,44</b>	<b>254,49</b>	<b>47,53</b>	<b>2,8</b>	<b>184,8</b>	<b>0</b>	<b>0,007</b>	<b>0,1</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,42	5,01	29,65	185,15	0	0,03	0	174,87	0	230,22	115,4	19,62	1	0	0	0,007	0	114	2008
БЛЫНЫ С ДЖЕМОМ	165	13,43	14,44	31,6	304,35	0	0,05	0,03	74,79	0	17,4	54	12	0	66	0	0	0	302	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	8	4	0,07	87,5	0	0	0,7	300	2008
ФРУКТЫ	100	0,2	0,2	7,5	38	11,86	0,06	0,17	65	0	34,97	16,97	10,4	0,1	154,9	0	0	0,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>11,86</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>314,66</b>	<b>0</b>	<b>287,59</b>	<b>194,37</b>	<b>46,02</b>	<b>1,17</b>	<b>308,4</b>	<b>0</b>	<b>0,007</b>	<b>0,9</b>		