

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

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ 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	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								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕННЫХ) 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	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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕННЫХ) 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	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	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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
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	
КОТЛЕТЫ 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ (СОЛЕННЫХ) 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	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
Итого за прием пищи:	610	19,3	19,75	83,75	587,5	14,53	0,17	0,32	269,51	3,46	101,05	279,83	57,73	14,54	105,16	129,2	0,017	0,61		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ 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		2008	
КАКАО	200	3	3	25	144	1	0,02	0	0,01	0	21	45	7	1	0	0	0	0	269	2008	
Итого за прием пищи:	600	19,2	19,75	83,79	587,5	6,54	0,19	0,22	174,8	0,87	268,44	254,49	47,53	2,8	184,8	0	0,007	0,1			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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
БЛИНЫ 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		
Итого за прием пищи:	615	19,25	19,75	83,75	587,5	11,86	0,14	0,2	314,66	0	287,59	194,37	46,02	1,17	308,4	0	0,007	0,9		