Утверждаю
директор школы МБОУ СОШ
пгт.Приисковый
/А.В. Стремилова

Десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак) для обеспечения питанием школьников 1-4 классов на 2024-2025 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Каша рисовая на молоке с маслом	200	4,90	2,32	34,17	205,77	68,02	306,00	138,00	27,00	65,00	0,85		0,05	0,05	1,2	8,00
	Хлеб пшеничный	30	0,27	2,28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,09	13,49	51,62	0,52	11,57	2,57	1,98	3,71	0,41	1,58	0,06	0,14	1,58	5,40
	Пирожное к чаю	80	21,36	9,82	47,43	217,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Сыр	33	3,97	3,69	0,00	82,67	0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	
	Свежие фрукты - яблоко	180	0,74	0,00	18,13	63,25	18	214	20	9	20	0,5		0,06	0,04	0,7	10
	ИТОГО		31.24	18.2	127.29	690.01											

ВТОРНИК 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Рожки	140	21,05	9,53	1,89	248,96	270,79	159,84	62,28	14,29	156,09	1,77	0,18	0,04	0,26	0,12	0,21
	Подлив	50	3,27	1,28	6.31	48.13	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,02	1,44	
	Голень куриная	100	20.03	35.91	1.56	181.38	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	0,27	2,28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,59	28.22	116.00	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41		0,00	0,00	0,04	0,05
	Свежие фрукты (яблоко)	180	0,74	0.00	18.13	63,25	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
	Салат овощной	60	3,69	0,59	2,24	44,55	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	ИТОГО		46.26	59.62	76.36	900.58											

СРЕДА 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Суп «Борщ» со сметаной	250	6.23	4.45	4.80	168.53	90,36	381,98	219,00	79,21	291,32	1,78	0,06	0,25	0,26	0,61	1,60
	Хлеб пшеничный	30	0,27	2,28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Чай с сахаром	200	0.01	0.08	10.99	56.85	6,84	67,81	0.00	0.00	8,85	0.00	0,01	0,02	0,02	0,07	39,20
	Ломтишка (пирожное)	80	3,45	11,00	24,00	208,80	0,05	0,00	30,01	0,56	17,22	70,87	25,62	1,65	0,07	3,20	
	Свежие фрукты апельсин	180	0.37	0.00	14.99	44.00	32,76	362,70	44,46	28,08	37,44	5,38	0,03	0,05	0,08	0,23	11,70
			10.41	17.81	68.85	547.48											
	ИТОГО																

ЧЕТВЕРГ 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Каша гречнева	150	4,61	6,68	4,83	255,33	2,34	57,92	10,21	7,31	41,54	0,74	0,03	0,08	0,03	0,55	
	Бефстроганов	80	4,04	3,10	3,10	152,46											
	Хлеб пшеничный	30	0,27	2,28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Икра кабачковая	60	5.40	1.20	5.10	73.20											
	Компот из сухофруктов	200	0,05	0,70	23,10	96,72	0,50	11,57	2,57	1,98	3,71	0,41		0,00	0,00	0,04	11,70
	Свежие фрукты (банан)	180	0,00	0,00	0,00	217	32,76	362,70	44,46	28,08	37,44	5,38	0,03	0,05	0,08	0,23	11,70
	ИТОГО		14.37	13.96	50.20	864.01											

ПЯТНИЦА 1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
1	Картофельное пюре	150	4.80	3.06	20.45	137.25	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	217,10		33,49	1,17	0,09	46,8
2	Подлив	50	3.27	1.28	6.31	48.13											
3	Котлета мясная	80	2.50	2.36	8.18	143.38											
4	Хлеб пшеничный	30	0,27	2.28	14,07	69,30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
5	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.59	28.22	116.00	6,84	67,81	7,40	2,14	8,85	0,58	0,01	0,01	0,01	0,07	39,20
8	Свежие фрукты (яблоко)	180	0.74	0.00	18.13	63.25	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
	ИТОГО		11.58	9.57	95.36	577.31											

Утверждаю
директор школы МБОУ СОШ
пгт.Приисковый
_____/А.В. Стремилова

Десятидневное меню рационов горячего питания (завтрак) для обеспечения питанием школьников 1-4 классов на 2024-2025 учебный год

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/КАРОТ	В1	В2	РР	С
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Суп молочный с вермишелью	200	5.60	6.05	18.25	147.60	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,3	
	Хлеб пшеничный	30	0.27	2.28	14.07	69.30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Чай с сахаром	200	0,01	0.08	10.99	56.85	0,52	11,57	2,57	1,98	3,71	0,41	1,58	0,06	0,14	1,58	5,40
	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	17.40	23.80	33.10	368,5											
							0,05	1,08	18,00	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18	0,27	16,20	
	ИТОГО		23.28	32.21	76.41	642.25											

ВТОРНИК 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/КАРОТ	В1	В2	РР	С
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Рис	150	6.21	1.43	31.15	141.63	0,03	0,00	10,	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	
	Куриная голень	120	20.03	35.91	1.56	181.38											
	Подлив	50	3.27	1.28	6.31	48.13	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,02	1,44	
	Хлеб пшеничный	30	0.27	2.28	14.07	69.30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Сок фруктовый	200	0,4	0.6	33	136	0,50	11,57	2,50	1,98	3,71	0,41		0,00	0,00	0,04	0,05
	ИТОГО		30.18	41.50	86.09	576.44											

СРЕДА 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Суп рассольник	200	4.09	1.68	13.27	96.60	0,06	5,23	9,43	1,06	19,97	58,85		17,46			
	Хлеб пшеничный	30	0.27	2.28	14.07	69.30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Масло сливочное	10	8.20	0.00	0.10	75.00											
	Какао с молоком	200	3.52	3.35	20.13	141.36	0,02	0,54	13,50	0,01	114,50	108,10		29,60	1,02	0,13	8,10
	Банан	180	0.93	2.75	38.85	158.60	32,76	362,70	44,46	28,08	37,44	5,38	0,03	0,05	0,08	0,23	11,70
	ИТОГО		17.01	10.06	86.42	540.86											

ЧЕТВЕРГ 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Гречка	150	4.61	6.68	4.83	255.33	0,14	15,31	3,13	2,76	129,84	217,10		33,49	1,17	0,09	46,8
	Подлив	50	3.27	1.28	6.31	48.13	22,92	0,01	0,07	22,50	0,11	118,00	13,90	2,12	0,08	0,02	1,44
	Котлета рыбная	120	4.1	12.6	15.8	149.5	53,2	1489,6	129,2	106,4	228,0	3,80		0,23	0,15	1,14	53,2
	Хлеб пшеничный	30	0.27	2.28	14.07	69.30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Салат (овощной)	60	3.69	0.59	2.24	44.52	0,02	14,20	0,00	1,91	85,55	20,13		10,28	0,48	0,02	2,38
	Компот	200	0.00	0.59	28.22	116.00	0,50	11,57	2,57	1,98	3,71	0,41		0,00	0,00	0,04	11,70
	ИТОГО		12.2	8.35	77.05	582.56											

ПЯТНИЦА 2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ВЫХОД БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГ. ЦЕНН.	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						ВИТАМИНЫ				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	А/КАРОТ	B1	B2	PP	C
	ЗАВТРАК	граммы				ккал	миллиграммы										
	Рожки	150	2.47	1.25	18.03	161.23	2,34	57,92	10,21	7,31	41,54	0,74	0,03	0,08	0,03	0,55	
	Бефстроганов	80	4.04	3.10	3.10	152.46	308,50	111,00	14,50	19,50	60,00	1,65		0,08	0,04	0,32	
	Хлеб пшеничный	30	0.27	2.28	14.07	69.30	151,80	38,70	6,90	9,90	25,20	0,57		0,05	0,02	0,46	
	Кисель	200	0.00	0.00	19.00	75.00	6,84	67,81	7,40	2,14	8,85	0,58	0,01	0,01	0,01	0,07	39,20
	Апельсины	185	0.37	0.00	14.99	44.00	59,49	636,06	36,61	20,59	25,17	5,04	0,08	0,08	0,05	0,68	377,52
	ИТОГО		9.29	12.06	55.99	596.09											