

Согласовано
Начальник ТО Роспотребнадзора
по РК в Койгородском районе

Утверждено
Директор О.И.Мальцева
Приказ 136 от 29.10.2024

МБОУ «ООШ» пст. Зимовка

МЕНЮ

на 10 дней
для учащихся 1 – 4 классов

(с расчетом химического состава
и питательной ценности)

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 1. Понедельник														
Завтрак														
№ 88	Каша манная молочная	200	6,2	8,0	31,09	222,0	0,09	0,08	1,38	80,2	137,6	124	20,56	0,47
№ 253	Кофейный напиток с цельн. молоком	200	2,79	3,2	19,71	118,7	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Сыр порционнно	15	4,02	4,1	-	54,15								
	Всего за завтрак	500	19,26	23,48	86,78	630,47	0,25	0,36	2,68	100,2	278,6	273,4	31,71	10,47
Обед														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	60	0,18	-	1,74	7,62	0,04	0,02	24	1,2	9,6	0,3		0,84
№ 56	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,33	10,64	107,83		20,4	33,3	0,7	55,8	82,5	27,5	0,7
№ 206	Пюре картофельное с маслом	150/7	3,19	6,06	23,9	160,4	0,01	0,04	7,8		11,4	7,04	5,34	1,2
№ 134	Фрикадельки рыбные в том. соусе	90/40	13,32	2,8	8,73	110,4	0,08	0,08	0,5		49,7	202,7	43,65	0,89
№ 292	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,0	116,2					9,9	18,48		0,03
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Фрукты (Яблоко)	100	0,3	-	10,2	41,4		1,0	16,3		15,7	11,05	8,94	2,1
	Всего за обед	972	27,55	16,16	119,94	736,42	0,18	26,32	72,9	1,3	150,9	337,4	97,43	5,52
	Итого за день	1472	46,81	39,64	206,72	1366,89	0,34	26,68	75,58	101,5	429,5	610,8	1129,1	15,99

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 2 . Вторник														
Завтрак														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	60	0,18	-	1,74	7,62	0,04	0,02	24	1,2	9,6	0,3		0,84
№ 98	Каша рисовая, молочная	200	5,12	6,62	32,6	210,13	0,08	0,19	1,43	81	139,8	168,1	37,78	0,61
№262	Чай с цельным молоком	200	2,79	2,5	13,27	87,75	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,21		120	41,12	95,16	6,64	1,32
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,2	22,4	89			5		8		42	0,6
	Всего за завтрак	685	21	22	106	693	0,3	0,7	32	222	340	412,9	98	14
Обед														
№22/1	Свекла отварная в нарезке	60	1,08	-	1,4	29,94			0,03		0,54	0,42	0,09	0,01
№ 27	Борщ со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11			20,0	0,8	49,16	90,8	29,1	1,7
№ 176	Тефтели мясные в томатной подливке	90/30	16,23	16,2	11,76	268,2	0,05	0,1	2,9	15,8	20,7	144,2	19,8	20,9
№ 206	Перловка отварная	150/5	3,46	4,93	30,75	167,0								
№ 237	Компот из свежих яблок	200	-	-	19,46	60,64	0,01	0,01	4,0		6,85	4,4	3,6	0,93
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед	870	28,87	28,76	110,25	807,14	0,06	0,11	26,93	16,6	77,25	239,8	49,59	23,54
	Всего за день	1555	49,9	50,8	216,25	1500,14	0,36	0,18	58,9	238,6	417,25	652,7	147,59	36,54

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 3. Среда														
Завтрак														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	60	0,36	-	0,66	4,2	0,01	0,02	6		13,8	0,1	8,4	0,36
№ 89	Пудинг творожно - яблочный	150	8,1	13,2	28,4	249,7	0,11	0,5	0,87	125,2	299,7	368,7	46,03	1,45
№ 248	Какао с цельным молоком	200	3,8	3,9	25,9	153,9	0,04	0,16	1,3	20	124,4	109,6	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Фрукты (яблоко)	100	0,33	-	11,22	45,54			17,93		17,27	12,15	9,83	2,31
	Всего за завтрак	595	18,8	25,28	102,25	688,96	0,28	0,61	26,1	145,2	476,1	546,0	100,76	15,0
Обед														
№ 22/1	Свежий помидор в нарезке	60	0,18	-	1,74	7,62	0,04	0,02	24	1,2	9,6	0,3		0,84
№ 27	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,4	149,6			17,5	0,7	32,5	101,6	30	1,6
№ 176	Жаркое по –домашнему	220 /40	24,76	19,2	32,3	392,0	0,01	0,02	2,76	41,3	9,73	12,68	3,72	0,23
№ 206	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,25	-	25,3	104,07	0,02	0,01	7,8		11,4	7,04	5,34	1,2
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед	855	36,42	31,47	127,81	823,54	0,07	0,05	52,06	43,2	63,23	121,6	39,06	3,87
	Всего за день	1450	55,22	56,75	230,06	1512,5	0,35	0,66	78,16	188,4	539,4	667,6	139,8	18,87

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 4. Четверг														
Завтрак														
№ 91	Каша пшеничная, молочная	200	7,46	8,0	35,3	243,9					50,3	265,1	104	3,42
№ 253	Кофейный напиток с цельн.молоком	200	2,79	3,2	3,2	118,7	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом,	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	-	54,15					150	8,25	-	0,4
	Всего за завтрак	500	20,52	23,48	74,57	652,37	0,16	0,28	1,3	20	341,3	422,7	115,15	14,09
Обед														
№ 22/1	Свекла отварная в нарезке	60	1,08	-	1,4	29,94			0,03		0,54	0,42	0,09	0,01
№ 37	Суп с домашней лапшой	250	3,75	3,3	16,84	111,94	0,02	0,01	2,4	11,8	10,72	17,62	6,26	0,29
№ 192	Кура отварная с овощами	100	24,03	26,03	1,38	346,68	0,24	0,25	0,17		12,8			1,6
№ 186	Греча рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	0,3	0,15	39,8		19,9	20,8	138,3	4,63
№524	Компот из яблок и апельсина	200	0,43	0,18	27,84	144,66	0,02	0,01	7,8		11,4	7,04	5,34	1,2
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед	835	44,22	35,91	128,53	1067,27	0,7	0,51	50,2	11,89	55,4	45,88	150,5	7,73
	Всего за день	1335	64,74	59,4	203,1	1719,64	0,74	0,68	51,5	31,80	396,7	468,6	265,66	21,8

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 5. Пятница														
Завтрак														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	60	0,18	-	1,74	7,62	0,04	0,02	24	1,2	9,6	0,3		0,84
№ 45	Вермишель молочная	200	5,58	6,12	18,7	156,1	0,08	0,19	1,43	81	139,8	168,1	37,78	0,61
№ 262	Чай с цельным молоком	200	2,79	2,53	13,27	87,75	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,21		120	41,12	95,16	6,64	1,32
	Фрукты (мандарин)	100	0,99	0,88	9,68	42,9			41,8	0,03	38,5	48,07	12,1	0,1
	Всего за завтрак	685	20,84	22,31	80,45	592,0	0,3	0,7	64,53	221,03	368,4	460,9	67,67	13,0
Обед														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	60	0,36	-	0,66	4,2	0,01	0,02	6		13,8	0,12	8,4	0,36
№ 36	Суп с бобовыми	250	2,34	3,9	11,9	98,79	0,2	0,05	4,62	29,5	32,5	61,03	25,61	1,63
№ 182	«Ёжики» с рисом	100	13,09	18,33	13,49	260,2		8,75			55	157	28	2
№ 200	Капуста тушеная	150	3,92	4,8	18,6	130,74	0,07	0,09	78,74	39,8	90,33	66,44	34,02	1,28
№ 212	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,3	104,07	0,02	0,01	7,8		11,4	7,04	5,34	1,2
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед	835	26,16	29,25	106,02	768,25	0,3	8,92	97,16	69,3	203,0	291,6	101,37	6,47
	Всего за день	1520	47,0	50,56	186,48	1360,25	0,6	9,62	161,7	290,33	571,4	752,5	169,04	19,47

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 6. Понедельник														
Завтрак														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	60	0,18	-	1,74	7,62	0,04	0,02	24	1,2	9,6	0,3		0,84
№ 117	Запеканка творожная с джемом	150/12	22,2	15,1	24,1	342,23	0,11	0,58	1,49	139,2	374,9	429,3	50,76	0,97
№ 248	Какао с цельным молоком	200	3,8	3,9	25,9	153,9	0,04	0,16	1,3	20	124,4	109,6	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Всего за завтрак	507	32,4	27,18	87,81	739,37	0,3	0,89	26,79	160,4	529,9	599	87,26	12,75
Обед														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	60	0,36	-	0,66	4,2	0,01	0,02	6		13,8	0,12	8,4	0,36
№ 34	Свекольник со сметаной	250	1,75	6,34	11,05	104,16	0,03	0,05	8,61	33,25	32,95	42,87	20,3	1,11
№ 163	Плов с говядиной	220	19,7	26,0	38,1	460,2	0,2	0,28	4,95	66	36,34	350,7	61,75	2,82
№ 237	Компот из свежих яблок	200	-	-	19,5	60,64	0,01	0,01	4,0		6,85	4,4	3,6	0,93
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед	805	28,01	33,31	105,38	799,45	0,31	0,36	23,56	99,25	90	398	94	5,22
	Всего за день	1312	60,41	60,49	193,19	1538,82	0,55	1,25	50,35	255,65	620	997	181,3	17,97

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 7. Вторник														
Завтрак														
№ 93	Каша «Геркулес» молочная	200	6,33	10,9	23,49	207,3	0,19	0,22	1,53	8,26	161,9	209,7	56,43	1,29
№ 253	Кофейный напиток с цельн.молоком	200	2,79	3,2	19,7	118,69	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом,	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Сыр порционно	15	4,02	4,1	-	54,15					150	8,25	-	0,4
	Всего за завтрак	500	19,39	26,38	79,26	615,76	0,35	0,5	2,83	28,26	451,9	367,3	60,58	11,96
Обед														
№ 22/1	Свекла отварная в нарезке	60	1,08	-	1,4	29,94		4,8	15	0,6	8,4	15,6	12	0,6
№ 41	Суп картофельный с гренками	250	10,8	9,4	43,8	265,3	0,08	0,09	11,39	29,6	64,42	76,2	22,83	0,9
№ 134	Котлета рыбная	90	12,8	2,34	8,38	106,05	0,12	0,12			56,7			0,98
№ 100	Картофель отварной с маслом	150/5	3,64	12,1	21,6	179,45					23,25	106,5	42	1,5
№ 233	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,0	116,2					9,9	18,48		0,03
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Фрукты (апельсин)	100	0,99	1,03	8,91	44,0	0,09	0,03	66		37,4		14,3	0,03
	Всего за обед	930	36,89	24,84	149,16	911,19	0,29	5,04	92,39	30,2	200,0	216,7	91,13	4,04
	Всего за день	1430	55,26	52,22	228,42	1526,95	0,64	5,54	95,2	58,46	651,9	584,0	151,71	16,0

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 8. Среда														
Завтрак														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	60	0,18	-	1,74	7,62	0,04	0,02	24	1,2	9,6	0,3		0,84
№ 86	Каша гречневая молочная	200	7,94	9,2	37,13	246,2					33,3	286,6	190,6	6,6
№ 262	Чай с цельным молоком	200	2,79	2,5	13,27	87,75	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом,	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,21		120	41,12	95,16	6,64	1,32
	Мандарин 100	100	0,64	-	9,68	42,9	0,06	0,08	41,8		56,24	47,36	35,52	6,81
	Всего за завтрак	685	22,85	24,48	104,5	682,89	0,28	0,59	43,1	141,0	279,6	578,7	243,91	25,7
Обед														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	60	0,36	-	0,66	4,2	0,01	0,02	6		13,8	0,12	8,4	0,36
№ 37	Суп картофельный с рыбой	250	12,21	8,11	9,7	116,24	0,07	0,07	2,27	34,87	35,61	145,7	36,26	0,68
№150	Голубцы ленивые	220	19,6	26,6	19,5	333,8	0,2	0,25	4,12	51,2	30,1	31,9	55,4	1,36
№ 237	Компот из свежих яблок	200	-	-	19,5	60,64	0,01	0,01	4,0		6,85	4,4	3,6	0,93
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед	805	38,37	35,68	85,43	685,13	0,29	0,35	16,39	86,07	86,36	181,1	103,66	3,33
	Всего за день	1490	61,22	59,96	189,48	1368,02	0,57	0,94	59,49	227,07	365,9	759,8	344,67	29,03

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Ca	P	Mg	F
День 9. Четверг														
Завтрак														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	60	0,36	-	0,66	4,2	0,01	0,02	6		13,8	0,12	8,4	0,36
№ 91	Каша кукурузная молочная	200	7,44	8,0	35,28	243,9	0,25		1,25		134,4		55,17	1,5
№253	Какао с цельным молоком	200	2,79	3,2	19,7	118,69	0,04	0,16	1,3	20	124,4	109,6	26,75	0,82
	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	6,25	8,18	36,07	235,62	0,12	0,13			21	59,4	9,75	10,12
	Фрукты (груша)	100	0,44	-	11,33	46,2	0,04	0,06	5,5		20,9		13,2	2,75
	Всего за завтрак	645	17,28	20,38	103,04	648,61	0,46	0,37	14,05	20,0	314,5	169,1	112,8	15,49
Обед														
№ 9	Салат их отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	0,05	0,04	4,08	-	13,87	33,48	17,81	0,4
№ 42	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	5,7	15,43	140,59	0,01	0,01	1,5		6,9	7,2	4,2	0,19
№ 194	Макароны отварные	150	5,52	5,3	33,3	211,1					22,2	51,4	9,42	0,7
№ 161	Котлета куриная в томатной подливке	90/40	13,6	15,36	9,29	229,68	0,18	0,18	1		18,47	118	14	1
№ 241	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,9	113,79	0,01	0,01	0,5		28,2	19,2	7,5	1,55
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед	865	28,88	32,38	125,15	921,36	0,25	0,24	6,63		89,64	229,3	52,93	3,84
	Всего за день	1510	46,16	52,76	228,19	1569,97	0,71	0,61	20,68	20	404,1	398,4	165,73	19,33

№ рецепт	Приём пищи, Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер. цен. (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	углеводы		В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	F
День 10. Пятница														
Завтрак														
№ 70	Помидор свежий в нарезке	60	0,18	-	1,74	7,62	0,04	0,02	24	1,2	9,6	0,3		0,84
№ 96	Каша пшеничная молочная	200	6,04	8,27	31,29	227,1	0,25		1,25		134,4		55,17	1,5
№ 253	Кофейный напиток с цельн.молоком	200	2,79	3,2	19,7	118,69	0,04	0,15	1,3	20	120	90	1,4	0,15
	Хлеб пшеничный с маслом, с повидлом	75/10 /10	8,33	9,85	41,8	304,24	0,12	0,13			28	79,2	13	1,35
	Фрукты (яблоки)	100	0,3	-	10,2	41,4		1,0	16,3		15,7	11,05	8,94	2,1
	Всего за завтрак	655	17,64	21,32	104,64	699,05	1,08	1,3	42,85	21,2	315,6	186	82,93	7
Обед														
№ 70	Огурец свежий в нарезке	60	0,36	-	0,66	4,2	0,01	0,02	6		13,8	0,12	8,4	0,36
№ 40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	8,8	17,1	175,1								
№ 147	Рыба, припущенная в молоке	95	9,23	3,5	4,77	81,36								
№ 206	Пюре картофельное	150	3,19	7,4	20,3	160,4	0,01	0,04	7,8		11,4	7,04	5,34	1,2
№ 292	Кисель ягодный	200	1,36	-	29,02	116,2					9,9	18,48		0,03
	Хлеб пшеничный	75	6,2	0,97	36,07	170,25								
	Всего за обед	830	30,1	20,67	107,92	708,41	0,02	0,06	13,8		35,1	25,5	13,74	1,59
	Всего за день	1485	47,74	41,99	212,56	1407,46	1,1	1,36	56,65	21,2	350,7	211,5	96,67	8,54

