



Согласовано
 Директор МАОУ «Первомайская средняя школа»
 Т.В. Ордина
 «09 сентября» 2024 г.



Утверждаю:
 Директор ООО «Радуга»
 Н.В. Квашнина
 «09 сентября» 2024 г.

Примерное меню на 10 дней
 по МАОУ «Первомайская средняя школа» на 2023/2024 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины ** (мг)					Минеральные вещества ** (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 1																					
Завтрак																					
	Рыба припущенная в молоке	90	11,8	6,75	2,58	118,46	0,07	0,01	8,12	0,14	1	100	311,6	61,9	40,5	182,3	0,66	120,4	10,65	515,3	
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,66	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189,2	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,52	0	
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38	
	Кекс творожный	50	5,3	9,1	23,8	198,3	0,02	0,07	49,4	0,36	0,03	15,9	40,5	30	6,4	53,6	0,38	2,46	6,4	0	
	Итого		27,96	24,98	78,44	650,29	0,41	0,48	98,62	0,59	11,99	517,1	1254	323,9	125,3	501,5	17,56	162,9	31,64	596,3	
День 2																					
Завтрак																					

	Печь говяжья по-строгановски	90	15,1	14,2	5,96	212,9	0,19	1,49	4254	0,02	11,2	506	225	34,9	15,8	249	5,16	66,4	29,6	198
	Крупа гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,7	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,5	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	28,8	2,6	0
	Итого		32,1	22,7	115	795,13	0,63	1,76	4294	0,75	11,3	1051	558	161	162	528	24,3	117	47,2	214
День 3																				
Завтрак																				
	Тефтели мясные	90	12,3	10,7	7,5	175,64	0,05	0,07	7,29	0,03	0,12	156	224	16,5	16,5	126	1,8	16,5	0,78	51
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,7	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,5	0
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38
	Итого		25,9	19,6	74,1	575,07	0,33	0,41	49	0,12	6,88	549	639	236	82,5	374	18,4	51,3	14,8	111
День 4																				
Завтрак																				
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	0	2,36	291	383	20	108	234	2,02	40	27,5	169
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,95	92,5	58	3,1	3,8	0,79	0,8	0,1	3,2
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,7	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,5	0
	Пирожок с яблоками	60	5,5	4,1	21,9	113,3	0,02	0,07	23,7	0,7	0,5	193	75,3	74	18,4	85,6	88	16,3	19,3	0
	Итого		36	12,7	84,7	563,13	0,27	0,28	172	0,7	4,54	681	607	202	146	375	105	57,1	58,4	172
День 5																				
Завтрак																				
	Биточки мясные	90	16,4	15,7	14,9	265,6	0,05	0,14	19,9	0,8	0,11	223	265	36	24	166	2,32	18	3,54	55,2
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,7	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,5	0

	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,02	0,7
	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	53,6	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0
	Итого		30,8	33,5	94	798,43	0,24	0,4	104	1,19	1,45	668	446	153	77,8	378	18,4	54,6	32,3	82,9
День 6																				
Завтрак																				
	Котлета рыбная (минтая)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,08	0,1	19,6	0,32	0,16	220	301	36	41	189	0,9	138	13,8	566
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,7	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,5	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	28,8	2,6	0
	Итого		26,2	10	102	602,13	0,43	0,36	64,4	1,05	10,5	778	1040	186	95,1	372	17	195	28,7	609
День 7																				
Завтрак																				
	Котлета мясная	90	16,43	157,2	14,9	265,55	0,05	0,14	19,9	0,08	0,11	223	265	36	24	166	2,32	18	3,54	55,2
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,7	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,5	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
	Кекс творожный	50	5,3	9,1	23,8	198,3	0,02	0,07	49,4	0,36	0,03	15,9	40,5	30	6,4	53,6	0,38	2,46	6,4	0
	Итого		28,7	171	94,9	762,48	0,26	0,37	88	0,53	0,26	582	429	127	74,6	351	18,3	41,5	28,7	82,2
День 8																				
Завтрак																				
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,7	0,14	0,13	32,7	0,08	10,3	287	792	25	101	216	2,29	44	20,7	167
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,7	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,5	0
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12
	Кисель	200	0,2	0,1	12,3	50,5	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,6	9,8	6,5	11	0,29	0,2	0,23	4,08
	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7	0	0,1	65	0,3	0,1	101	48	53,6	8,8	79,1	0,4	15,6	10	0
	Итого		36,1	19,4	68,2	590,43	0,35	0,38	180	0,38	44,7	585	1141	147	145	374	17,9	61	42,7	183
День 9																				

Завтрак																				
	Гуляш из говядины (сердце)	90	15,2	14,7	3,6	208,8	0,3	0,1	23	0,06	1,46	109	290	13,5	21,4	150	2,22	15,8	0,28	56,3
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,7	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,5	0
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	11	125	10	4,7	6,1	1,02	1	0,15	4,7
	Пирожок с яблоками	60	5,5	4,1	21,9	113,3	0,02	0,07	23,7	0,7	0,5	193	75,3	74	18,4	85,6	88	16,3	19,3	0
	Итого		27,2	24,6	76,1	601,93	0,61	0,41	72,1	0,85	15,4	664	1172	187	88,9	377	107	61,1	32	104
День 10																				
Завтрак																				
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95
	Макаронные отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12
	Хлеб пшеничный	40	3,06	0,33	19,7	93,73	0,16	0,12	0	0	0,08	189	56,4	50	16,4	51,6	14,4	0	11,5	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0
	Витушка маковая	60	5,5	4,1	21,9	146,8	0,02	0,07	23,7	0,7	0,5	193	75,3	74	18,4	85,6	0,88	16,3	9,3	0
	Итого		28,6	15	98,6	644,73	0,28	0,27	343	0,81	1,9	780	395	209	99,1	295	17,1	72,3	33,1	107

Примечание:

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучие человека. Оригинал-макет подготовлен к печати и тиражирован ФБУЗ ФЦГиЭ Роспотребнадзора.

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки, компоты, первые блюда, а так же лимон в чай.

В том числе используется и йодированная соль.