

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное) МОУ"Междуреченская
СОШ"**

Сезон: **2024-2025**
Категория: **Начальные классы**
Возраст: **7-11 лет**

1-ая неделя /Понедельник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-16к	каша "Дружба"	200	5.00	5.80	24.10	238.90	0.07	0.53			116.00		27.00	0.53
54-2гн	чай с сахаром	200	0.20		6.50	26.80					4.50		3.80	0.73
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
54-1з	сыр	15	3.50	4.40		53.80	0.01	0.21			264.00		11.00	0.30
Пром.	апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00			34.00		13.00	0.30
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		565	13.40	10.80	62.65	481.50	0.12	60.74			418.50		54.80	1.86

1-ая неделя /Вторник

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1о	омлет натуральный	150	12.70	18.00	3.30	225.50	0.06	0.30			110.00		17.00	2.10
54-21гн	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.68			143.00		34.00	1.09
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
Пром.	йогурт	100	2.20	5.00	17.00	122.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		500	23.30	27.00	56.85	566.90	0.10	0.98			253.00		51.00	3.19

1-ая неделя /Среда

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-20к	каша гречневая молочная	200	7.10	5.80	26.60	207.30	0.15	0.50			112.00		78.00	2.35
54-6о	отварное яйцо	40	4.80	4.00	0.30	56.60	0.02				19.00		4.20	0.87
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0.30		6.70	27.90		1.16			6.90		4.60	0.77
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
53-19з	масло сливочное	10	0.10	7.20	0.10	66.10					2.40			0.02
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		500	16.10	17.40	57.65	476.90	0.17	1.66			140.30		86.80	4.01

1-ая неделя /Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-18к	суп молочный с рисом	200	4.90	4.50	18.38	153.48	0.05	0.73			150.00		24.00	0.28
Пром.	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00								
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
54-1з	сыр	15	3.50	4.40		53.80	0.01	0.21			264.00		11.00	0.30
54-21гн	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.68			143.00		34.00	1.09
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		565	17.20	13.30	64.73	473.68	0.10	1.62			557.00		69.00	1.67

1-ая неделя /Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1г	макароны отварные	150	5.40	4.90	32.80	196.80	0.06				12.00		7.20	0.73
451	котлета мясная	100	13.80	11.10	11.10	200.00	0.07	0.81			25.42		20.87	1.00
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1.60	1.10	8.70	50.90	0.01	0.30			57.00		9.90	0.77
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		500	24.60	17.50	76.55	566.70	0.14	1.11			94.42		37.97	2.50

2-ая неделя /Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-25к	каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	5.40	12.60	28.80	270.60	0.05	0.61			149.00		28.00	0.42
54-6о	отварное яйцо	40	4.80	4.00	0.30	56.60	0.02				19.00		4.20	0.87
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0.30		6.70	27.90		1.16			6.90		4.60	0.77
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		500	14.30	17.00	59.75	474.10	0.07	1.77			174.90		36.80	2.06

2-ая неделя /Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	200	5.50	4.54	17.86	154.22	0.06	0.72			151.60		19.40	0.35
54-21гн	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.68			143.00		34.00	1.09
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
53-19э	масло сливочное	10	0.10	7.20	0.10	66.10					2.40			0.02
Пром.	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00			16.00		9.00	2.20
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		560	14.40	16.14	64.31	486.72	0.13	11.40			313.00		62.40	3.66

2-ая неделя /Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-6к	каша пшенная молочная	200	8.30	10.20	37.60	274.90	0.18	0.54			127.00		49.00	1.32
Пром.	мандарин	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00			35.00	17.00	11.00	0.10
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
54-1з	сыр	15	3.50	4.40		53.80	0.01	0.21			264.00		11.00	0.30
54-13хн	напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.30	0.01	80.00			11.00		3.00	0.54
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		565	17.00	15.40	84.25	551.00	0.26	118.75			437.00		74.00	2.26

2-ая неделя /Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-1т	запеканка из творога	200	39.50	14.20	29.60	405.00	0.07	0.38			284.00		43.00	1.14
Пром.	молоко сгущенное	50	4.00	4.00	28.00	160.50								
54-2гн	чай с сахаром	200	0.20		6.50	26.80					4.50		3.80	0.73
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		500	47.50	18.60	88.05	711.30	0.07	0.38			288.50	17.00	46.80	1.87

2-ая неделя /Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
54-11г	картофельное пюре	150	3.20	5.20	19.80	139.40	0.12	10.20			39.00		28.00	1.03
54-3р	котлета рыбная	100	14.20	2.60	8.60	114.20	0.08	0.16			36.00		41.00	0.90
54-2гн	чай с сахаром	200	0.20		6.50	26.80					4.50		3.80	0.73
54-27з	овощи в нарезке	80	1.10	7.70	8.50	72.10	0.04	1.75			21.00		29.00	0.55
Пром.	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	23.95	119.00								
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК		580	22.50	15.90	67.35	471.50	0.24	12.11			100.50		101.80	3.21
Итого за 10 дней		5335.00	210.30	169.04	682.14	5260.30	1.40	210.52			2777.12		621.37	26.29
Среднее за период		533.50	21.03	16.90	68.21	526.03	0.14	21.05			277.71		62.14	2.63