

Утверждаю
Директор МБОУ «Первомайская СОШ»
Е.И. Литвинова
Приказ №128 «26» августа 2022

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся МБОУ «Первомайская СОШ» 1-4 классов
на 2022-2023 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
491	Чахохбили	80	6	6,08	5,12	138	15,6	14,34	80,32	0,73	1,35	54	0,04	0,272
516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
	Сыр порционнo	15	2,78	3,51		60	108	6	60	0,144	0,028	0,02	0,003	0,36
685	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
342	Компот из свежих плодов	180	0,4	0	19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,036	
	Итого		18,61	27,49	56,18	739	166,2	51,58	210,32	3,014	37,43	72,05	0,139	3,352

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
498	Биточки рубленные из филе куриного с соусом	80	8,36	5,7	29,8	238	33,8	19,6	87	1,22		216	0,066	0,44
520	Картофель тушеный с овощами	150	3,2	8,03	21,64	189	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
173	Каша молочная пшенная	200	8,6	12,4	46	258	125,7	42,3	175,2	1,25	40	30	0,08	0,87
692	Кофейный напиток	180	1,26	1,8	20,16	137	33,3		45				0,018	0,36
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
685	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		25,75	36,68	153,88	1029	256,4	101,54	418,0	4,62	40,06	246,04	0,339	7,07

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
520	Пюре картофельное	150	3,2	8,03	21,64	154	42	30	82,5	1,05			0,135	5,4
462	Тефтели из говядины	110	9,2	18,1	10	205	24	21	118	0,9	36	20	0,05	0,45
685	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
110	Борщ из свежей капусты с картофеле	250	2,41	5,8	12,88	113	41,5	29,5	95,5	1,25		0,5	0,06	6,85
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,038		
692	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,8	20,16	117	33,3		45				0,018	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		20,4	42,48	100,96	796	162,4	90,14	369,3	4,3	36,06	20,54	0,303	13,06

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
451	Котлеты из говядины	80	8,4	12,96	4,91	170	10,8	15,6	78	0,72			0,48	
512	Рис припущенный	150	5,1	9,15	34,2	221	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
124	Щи из свежей капусты с картофеле	250	2,46	5,85	9,53	100	50	23	93	0,85		0,77	0,065	21,6
685	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Огурцы свежие порц	30	0,21	0,03	0,57	3	5,1	4,2	9	0,15		6	0,009	2,1
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		20,35	28,49	85,41	666	98,3	97,4	240,9	3,7	36	24,77	0,654	23,7

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,41	5,8	12,88	113	41,5	29,5	95,5	1,25		0,5	0,06	6,85
260	Гуляш из говядины	80	9,84	9,76	3,12	206	12	12	89,6	0,88	0	0,126	0,034	0,88
246	Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
685	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		21,23	23,11	77,85	671	105,4	82,6	324	5,76	0	0,626	0,254	7,73

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	245	12	18	34,5	0,9	36	18	0,06	
14	Масло сливочное	5	0,15	8,25	0,08	35	1,2	0,04	1,9	0,02	0,059	0,04		
	Сыр порционнo	15	2,78	3,51	0	60	108	6	60	0,144	0,028	0,02	0,004	0,36
301	Птица тушеная в соус	80	13,9	15,5	13,8	164	19,5	17,9	100,38	0,91	16,88	67,5	0,05	0,34
342	Компот из свежих яг	180	0,4	0	19,9	89	9	3,6	7,2	0,14				2,72
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		26,33	36,91	91,98	713	155,7	53,7	223,18	2,474	52,96	85,6	0,154	3,42

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,97	12,2	60,1	342	294	44,1	107,1	1,47			0,017	
518	Картофель отварной	150	3	7,65	25,2	182	18	30	81	1,22			0,165	8,1
451	Котлеты из говядины с соусом	80	15,54	1,12	34,59	138	11,3	14,1	74,5	0,62		144	0,36	0,16
685	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		30,69	21,47	156,09	834	343,7	97,8	285,0	4,35		144	0,582	8,26

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
132	Рассольник ленинградский	250	3,01	5,1	17,73	134	32,5	33	204,5	1,15		0,8	0,1	7,5
260	Гуляш из говядины	80	9,84	9,76	3,12	206	12	12	89,6	0,88	0	0,126	0,034	0,88
246	Каша гречневая вязкая	150	4,8	7,05	25,65	180	31,5	31,5	112,5	2,55			0,12	
58	Компот из сухофруктов	180	0,6	0	29,0	122	9	3,6	7,2	0,14			0	2,72
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		22,25	22,41	99,5	762	91	84,3	433	5,08	0	0,926	0,294	11,1

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
8	Бутерброды с сыром	60	7,13	6,01	24,5	189	310,8	30,84	205	1,23	10,9	5,89	0,077	
686	Чай с сахаром и лимоном	180/3	0,186	0,006	12,38	54	16,18	6,12	8,52	0,738			0,024	2,4
443	Плов из говядины	230	17,03	12,16	52,21	388	49,15	43,66	188,9	1,904		0,003	0,138	3,88
	Томаты свежие порц	30	0,33	0,06	1,14	6	4,2	6	7,8	0,27		²⁴⁰	0,18	7,5
342	Компот из ягод с витамином С	180	0,44	0	29,9	90	10	4	8	0,16				6,36
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		29,116	18,736	144,13	847	396,3	94,82	437,4	4,664	10,9	245,89	0,455	20,1

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование продукта	Масса порций	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	C
436	Жаркое по- домашн.	180	16,47	21,27	34,86	348	44,18	45,04	197,57	4,08		313,2	0,16	6,32
523	Овощи отварные	30	0,35	0,026	1,84	12	7,2	10,13	14,67	0,19		0,57	0,02	1,33
685	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,2	52	14,4	5,4	7,2	0,72				
304	Запеканка творожна	150	20,01	14,03	77,84	353	124	35	200	1,1	0,02	1,96	0,1	0,94
700	Напиток из ягод	180	0,1	0	21,8	88	5,1	1,95	3,45	0,045		0,008	0,006	9
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	120	6	4,2	19,2	0,36			0,04	
	Итого		41,11	35,826	172,54	973	200,8	101,7	442,1	6,495	0,02	315,7	0,326	17,59

МБОУ "ПЕРВОМАЙСКАЯ СОШ", Литвинова Елена Ивановна, ДИРЕКТОР
26.12.2022 13:04 (MSK), Сертификат 518F3D00E9AD388C4985BE522BADDA70