

гласовано  
директор МБОУ «Школа № 1 Ушманский район»  
И.И. Сидорова

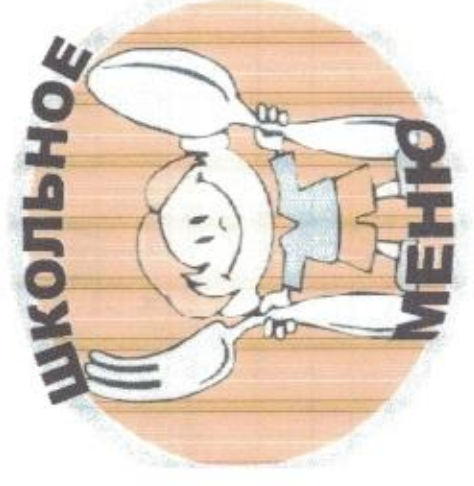
2024 год

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев  
2024 год



**Примерное 2х недельное меню на горячее питание обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях**



(7-11 лет)

**ДЕНЬ: 1 - понедельник; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
181	Каша жид. мол. из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>19,23</b>	<b>21,44</b>	<b>75,01</b>	<b>591,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,48</b>	<b>0,217</b>	<b>1,25</b>	<b>319,97</b>	<b>335,9</b>	<b>54,35</b>	<b>3,45</b>

**ДЕНЬ: 2 - вторник; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Овощи (по сезону)	60	0,93	3,02	9,03	67	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36
288	Птица отварная	90	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,049	0,51	28	83,5	10,14	0,95
309	Макаронные изд. отварные	150	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Конд. изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>564</b>	<b>25,75</b>	<b>28,87</b>	<b>101,17</b>	<b>716</b>	<b>0,23</b>	<b>6,88</b>	<b>0,049</b>	<b>9,26</b>	<b>96,28</b>	<b>231,8</b>	<b>79,52</b>	<b>4,77</b>

ДЕНЬ: 3 - среда; НЕДЕЛЯ: первая

п.п.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	20	13,01	29,1	296	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Конд. изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	Йогурт фруктовый	150	4,36	3,96	6,3	76,5	0,05	0,9	25	0	150	112,5	17,5	0,13
	<b>ИТОГО:</b>	520	28,44	20,51	52,98	491,1	0,19	3,12	25,038	0,03	332,2	245,5	51,4	0,79

ДЕНЬ: 4- четверг; НЕДЕЛЯ: первая

п.п.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
	Каша молочная рисовая	210	5,1	10,72	33,42	251	0,02	1,7	0,049	0,51	130,09	83,5	30,12	0,47
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	580	14,64	19,88	96,77	781,5	0,15	14,01	0,108	1,4	302,29	252,4	101,37	3,05

**ДЕНЬ: 5 -пятница; НЕДЕЛЯ: первая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
558	Овощи по сезону	60	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	14	0,6
268	Котлета руб из птицы	90	11,86	15,09	9,89	225	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,14
303	Каша вязкая пшенич.	150	4,81	5,1	29,46	182,88	0,07	0	0	0,56	13,04	84,13	18	1,42
ГР	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
ГР	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>544</b>	<b>22,75</b>	<b>21,01</b>	<b>88,45</b>	<b>628,78</b>	<b>0,42</b>	<b>11,52</b>	<b>0</b>	<b>3,09</b>	<b>113,75</b>	<b>274,33</b>	<b>101,38</b>	<b>6,29</b>

**ЗАВТРАК**

**ДЕНЬ: 6 -понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макар. изд. отв. с сыром	150	9,38	10,7	25,72	237,1	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3	0	0,02
ГР	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>16,78</b>	<b>22,91</b>	<b>53,65</b>	<b>486,6</b>	<b>0,139</b>	<b>2,34</b>	<b>0,212</b>	<b>1,27</b>	<b>234,71</b>	<b>257,2</b>	<b>40,82</b>	<b>3,46</b>

**ЗАВТРАК**

**ДЕНЬ: 7 -вторник; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша жид. мол. из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
376	Зефир	55	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	2,2	0	0,2	14,64	79,73	29,33	1,16
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ГР	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
	<b>ИТОГО:</b>	<b>535</b>	<b>18,01</b>	<b>23,7</b>	<b>103,7</b>	<b>696,75</b>	<b>0,33</b>	<b>24,48</b>	<b>0,117</b>	<b>1,21</b>	<b>313,65</b>	<b>335,13</b>	<b>79,08</b>	<b>3,56</b>

**ДЕНЬ: 8 -среда; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150	17,67	11,74	34,37	274	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
ГР	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
ГР	Кондитерское изделие	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>22,34</b>	<b>14,92</b>	<b>71,32</b>	<b>470,6</b>	<b>0,184</b>	<b>11,88</b>	<b>0,106</b>	<b>0,91</b>	<b>306,42</b>	<b>357,74</b>	<b>75,98</b>	<b>1,674</b>

**ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой	200	3,71	4,47	7,68	89	0,045	0,83	0,033	0,025	159,5	113,68	17,68	0,15
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
11Р	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Кофд. изделе	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>18,03</b>	<b>24,53</b>	<b>63,11</b>	<b>501,5</b>	<b>0,175</b>	<b>3,14</b>	<b>0,192</b>	<b>1,395</b>	<b>345,71</b>	<b>331,38</b>	<b>51,73</b>	<b>3,13</b>

**ЗАВТРАК**

**ДЕНЬ: 10 -пятница; НЕДЕЛЯ: вторая**

№ рец.	Прием пищи / наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290/331	Цып.-бройлер, туш в соусе	90	11,94	10,12	3,51	153	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая гречневая	150	3,05	3,34	13,68	97	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
11Р	Хлеб ржано-пшенич.	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
11Р	Хлеб пшеничный	24	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,04	33,2	14	0,64
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>584</b>	<b>21,77</b>	<b>14,32</b>	<b>65,71</b>	<b>556,9</b>	<b>0,91</b>	<b>14,29</b>	<b>0,038</b>	<b>1,61</b>	<b>78,5</b>	<b>239,01</b>	<b>124,9</b>	<b>41,21</b>

**ЗАВТРАК**