

Утверждаю:

Директор школы

Л.С.Чемакина

"01" сентября 2025 год

ПРИМЕРНОЕ

**10 - дневное меню 1-4 классы (7-11 лет)
МБОУ "Кушкопальская ОШ № 4"**

День: Понедельник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	РР	Na	К	Ca	Mq	Ph	Fe
	завтрак																		
32-2016	салат из свеклы с сыром	60	2.82	5.7	4.28	80	0.06	4.92	23.40				0.12	95.26	147.88	97.18	13.84	65.96	0.76
515,364- 2007	рис отварной с котлетой рыбной	200	15.91	7.81	35.13	275	0.40	0.50	86.27	0.36	88.70	8.69	5.74	1041.13	235.38	37.75	33.17	168.83	2.61
	хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	104	0.31	0.16		0.13		12.36	1.52	241.20	66.40	29.20	16.00	50.00	1.13
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							0.03	2.00	24.00	12.00	6.00	8.00	0.80
	Итого		22.33	14.83	70.41	515	0.77	5.58	86.27	0.49	88.70	21.05	7.41	1284.33	325.78	176.13	69.01	226.83	5.30

День: Вторник
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	PP	Mq	K	Na	Ph	Fe
	завтрак																		
10-2010	салат из зеленого горошка	60	1.79	3.11	3.75	50	0.06	5.50	0.34				10.73	30.00	10.40				0.34
282,444-2007	каша гречневая рассыпчатая с печенью тушеной в соусе	200	18.03	22.26	65.56	525	2.57	19.05	8036.17										
										1.79	1.80		118.07	16.01	101.06	488.13	7518.04	477.03	10.37
415-2016	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.86	1.94	20.66	112	0.10	0.38	9.34										
													127.34	0.08	12.66	141.86	48.54	85.46	0.08
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	0.88	5.60	37.20	199.60	26.00	0.44
	Итого		25.72	27.63	109.65	781	2.79	24.93	8045.85	2.23	1.80	0.00	264.14	46.97	129.72	667.19	7766.18	588.49	11.23

День:Среда
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Ph	PP	Na	K	Ca	Mg	Fe
	завтрак																		
46-2007	салат из соленых огурцов с луком	60	0.85	5.1	2.6	36	0.05	6.85	5.10	2.34	0.54		34.80	0.29	1122.83	173.91	28.81	16.66	1.75
442-2007	жаркое по-домашнему	280	35.03	9.52	27.94	337	0.70	11.42	30.55				428.90	8.51	279.36	1483.24	39.59	83.60	5.12
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							8.00	0.03	2.00	24.00	12.00	6.00	0.80
	хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	104	0.31	0.16		0.13		12.36	50.00	1.52	241.20	66.40	29.20	16.00	1.13
	Итого		39.48	15.94	61.54	533	1.06	18.43	35.65	2.47	0.54	12.36	521.70	10.35	1645.39	1747.55	109.60	122.26	8.80

День: Четверг
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mq	PP	Na	K	Ph	Fe	
	завтрак																			
45-2007	салат из свежих огурцов	100	0.76	6.1	2.38	68	0.08	9.50					21.86	13.30	0.20	7.60	133.96	40.02	0.58	
492-2007	рагу овощное с цыпленком	280	15.96	7.28	15.96	196	0.56	46.08	308.40											
416-2016	какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	119	0.24	1.60	24.00	1.12	12.93	19.54	78.66	70.17	13.76	72.81	1273.50	269.40	3.77	
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06						152.94	22.26	0.18	61.74	224.40	127.86	0.54	
										0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44	
	Итого		23.96	17.32	55.3	477	0.94	57.18	332.40	1.56	12.93	19.54	261.46	111.33	15.02	341.75	1669.06	463.28	5.33	

День: Пятница
Неделя: Первая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Ca	Mg	K	Na	PP	Ph	Fe
	завтрак																		
12-2010	салат из кукурузы консервированной	60	1.73	3.71	4.82	59	0.05	4.65					9.33	9.77			2.89		0.33
515,490-2007	рис отварной с цыпленком отварным	200	23.53	17.18	24.45	347	0.55	1.79	26.27		0.06	0.00	34.38	10.57	34.48	968.63	1.88	44.93	3.55
714-2007	чай с лимоном	200	0.4	0.1	21.2	82		3.20					14.43	2.49	21.65	1.24	0.04	4.50	0.36
	хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	104	0.31	0.16		0.13	0.00	0.00	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13
	Итого		29.06	22.31	67.47	592	0.91	9.80	26.27	0.19	0.00	0.00	87.34	38.83	57.65	1211.07	71.21	99.43	5.37

День: Понедельник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)						
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe
	завтрак																		
35-2016	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.02	2.52	4.92	46	0.06	31.56	1.56	0.84			27.78	9.12	0.48	140.46	164.64	19.38	0.36
282,500-2007	каша гречневая рассыпчатая с котлетой рубленой	200	18.3	18	33.2	368	0.41	2.79	78.60	0.48	3.26	4.97	54.85	162.96	7.51	245.21	485.68	280.20	4.75
415-2016	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.86	1.94	20.66	112	0.10	0.38	9.34				127.34	12.66	0.08	48.54	141.86	85.46	0.08
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06			0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Итого		25.22	22.78	78.46	620	0.63	34.73	89.50	1.76	3.26	17.65	217.97	190.34	8.95	633.81	829.38	411.04	5.63

День: Вторник
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Ca	Mg	PP	Na	K	Ph	Fe	
	завтрак																			
10-2010	салат из зеленого горошка	60	1.79	3.11	3.75	50	0.06	5.50	0.34				10.73	10.40	30.00				0.34	
519,466-2007	макароны отварные с котлетой мясной	200	18.49	11.63	34.96	318	0.31		25.00											
										0.60			25.47	35.70	4.41	547.53	293.97	172.53	2.19	
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							12.00	6.00	0.03	2.00	24.00	8.00	0.80	
	хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	104	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13	
	Итого		23.88	16.06	69.71	528	0.68	5.66	25.34	0.73	0.00	12.36	77.40	68.10	35.96	790.73	384.37	230.53	4.46	

День:Среда
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)				йод	селен	Минеральные вещества(мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е			Са	Мg	РР	Na	К	Ph	Fe
	завтрак																		
12-2016	салат из кукурузы консервированной	60	1.74	3.72	4.8	59	0.06	4.68											
502-2007	плов из птицы	200	18.9	15.94	33.44	353	0.14	0.96	1200.00	5.28	2.40		9.36	9.78	2.88				0.36
416-2016	какао с молоком	200	4.2	3.62	17.28	119	0.24	1.60	24.00				48.96	50.88	3.32	46.08	346.32	147.84	1.92
	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	0.06						152.94	22.26	0.18	61.74	224.40	127.86	0.54
										0.44			8.00	5.60	0.88	199.60	37.20	26.00	0.44
	Итого		27.88	23.6	75.2	625	0.50	7.24	1224.00	5.72	2.40	0.00	219.26	88.52	7.26	307.42	607.92	301.70	3.26

День: Четверг
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	Ca	Mq	PP	Na	K	Ph	Fe	
	завтрак																			
46-2007	салат из соевых огурцов с луком	100	0.86	5.12	2.6	60	0.86	5.56					23.28	13.44	0.12	900.52	140.46	28.24	0.62	
525,364- 2007	картофельное пюре с котлетой рыбной	200	15.52	7.43	24.3	226	0.40	5.43	68.00		0.43	95.30	0.41	61.90	49.27	5.73	416.50	808.90	198.57	1.63
714-2007	чай с лимоном	200	0.4	0.1	21.2	82		3.20						14.43	2.49	0.04	1.24	21.65	4.50	0.36
	хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	104	0.31	0.16		0.13		12.36	29.20	16.00	1.52	241.20	66.40	50.00	1.13	
	Итого		20.18	13.97	65.1	472	1.57	14.35	68.00		0.56	95.30	12.77	128.81	81.20	7.41	1559.46	1037.41	281.31	3.74

День: Пятница
Неделя: Вторая

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	йод	селен	РР	Na	K	Ph	Ca	Mq	Fe	
	завтрак																			
48-2007	салат из свежих помидоров	60	0.68	3.72	2.84	48	0.06	12.26						0.26	1.88	150.70	19.72	10.54	10.68	0.50
282,500-2007	каша гречневая рассыпчатая с котлетой рубленой	200	18.3	18	33.2	368	0.41	2.79	78.60											
										0.48	3.26	4.97	7.51	245.21	485.68	280.20	54.85	162.96	4.75	
1009-1983	чай с сахаром	200	0.2	0	14	56							0.03	2.00	24.00	8.00	12.00	6.00	0.80	
796-2011	булка	50	4.18	1.6	27.98	143	0.10		9.50											
										2.00		8.15	1.10	134.00	57.00	44.50	15.50	6.50	0.65	
	хлеб ржаной	40	3.4	1.32	17	104	0.31	0.16		0.13		12.36	1.52	241.20	66.40	50.00	29.20	16.00	1.13	
	Итого		26.76	24.64	95.02	719	0.88	15.21	88.10	2.61	3.26	25.48	10.42	624.29	783.78	402.42	122.09	202.14	7.83	