Утверждено

Директор школы

_____О.И. Васенина

02.10.2023

Примерное меню для учащихся 1-4 класса

КОГОБУ ОШ с.Русские Краи(с.Тырышкино)

Осенне-зимний период

Примерное меню завтраков										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			**Энергетическая ценность(ккал)**	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	**А**	К	Са	Fe
1 неделя										
Завтрак понедельник										
Салат из свёклы с маслом растительным	60	1,1	6,6	0	89	0	0	0	2,2	0
Котлета рубленая из птицы	100	18,80	5,50	7,20	185,20	0,00	0,00	59,04	33,60	0,00
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Компот из сухофруктов	200	10,5	0	31	121	1	1	36	32	1
Батон	25	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
итого		**27,80**	**20,7**	**101,60**	**744,2**	**1,00**	**1,00**	**197,04**	**86,76**	**2,00**
завтрак										
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Фрикадельки из птицы в соусе	100/50	11,5	13,4	14,2	190,2	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		**18,9**	**26,4**	**88,887,60**	**659,4**	**14,80**	**2,40**	**509,20**	**91,40**	**4,60**

среда										
Котлета рыбная	100	4,4	7,8	16,8	131,8	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Чай	200	5,5	6,0	35,4	221	0,03	0,12	0,52	105,8	12,18
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		**18,9**	**20,8**	**115,2**	**720,8**	**43,0**	**0,0**	**939,2**	**141,8**	**1,0**
четверг										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	80	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Гуляш	100	23,7	29,2	7,2	367,2	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из сухофруктов	200	0	0	28	121	0	0	32	16	1
Батон	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		**26,9**	**38,9**	**90,4**	**825,8**	**33,8**	**0,6**	**490,8**	**719,8**	**6,6**

пятница										
завтрак										
Салат из моркови с яблоком	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0
Кисель	200	0	0	20,0	69	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		**15,0**	**33,4**	**85,0**	**704,8**	**1,0**	**29,0**	**900,0**	**72,2**	**2,0**
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			**Энергетическая ценность(ккал)**	витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	**А**	К	Са	Fe
2 неделя понедельник										
Плов из курицы	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	4,8	2,4	5,7	26,4	0,6
Кисель	200	0	0	20,0	69	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		**19,0**	**28,0**	**111,0**	**777,0**	**17,0**	**4,0**	**303,0**	**55,0**	**1,0**

вторник										
Салат весенний (из св. капусты) с масл. растител.	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
Котлета рубленая из птицы	100	18,80	5,50	7,20	185,20	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		**27,3**	**13,55**	**99,3**	**679,4**	**6,0**	**17,4**	**668,4**	**618,3**	**4,6**
среда										
Котлета рыбная	100	4,4	7,8	16,8	131,8	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
Помидоры свежие порционно	60	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		**13,4**	**13,8**	**112,8**	**617,8**	**45,0**	**0,0**	**1193,2**	**91,8**	**2,0**

четверг										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Гуляш	100/50	23,7	29,2	7,2	367,2	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		**33,6**	**42,2**	**92**	**846,8**	**33,8**	**0,6**	**351,8**	**488,8**	**3,6**
пятница										
Рыба припущенная	100	12,0	8	2	127	1	0	18	7	0
Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189	12,4	0	0	24	1,44
Салат из моркови с растительным маслом	60	0,6	3	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	13	0	44	8	0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		**22,4**	**21,3**	**112,5**	**715,2**	**17,0**	**0,0**	**240,0**	**49,0**	**1,0**
Примечание:										
Для приготовления блюд используются:										
- соль йодированная										
- дрожжи йодированные										