


 Утверждаю:
 Директор МАОУ «Первомайская средняя школа»
 Т.В.Ордина
 «09» января 2025 г.

Примерное меню на 10 дней
 по МАОУ «Первомайская средняя школа» на 2024/2025 учебный год
 с. Шонга улица Сосновая, д. 8

возрастная категория: от 7-11 лет

№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.	Витамины** (мг)				Минеральные вещества** (мг)				
		порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 1															
Обед															
133	Борщ с капустой и картофелем	250/10	4,0	4,6	14,7	117	0,05	23,3	0,01	0	20,25		12,9	0,85	
490	котлета мясная	100/50	16,44	15,72	14,88	424	0,075	0	0,07	0	16,0		20,0	1,60	
	Макароны отварные	200/5	3,6	3,2	25,6	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	
644	Чай	200	0,3	0	6,7	129	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Ито	го:	790	27,04	24,52	102,78	853	0,3	31,6	0,1	0,0	66,5	1,4	50,7	4,0	
День 2															
Обед															
	Щи из свежей капусты	250/10	5,8	5,7	30,5	145	0,0002	0	0,09	0	300,0		34,0	0,5	
398	котлета рыбная	120/5	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0	0	0		22,0	3,0	
513	Греча отварная	200/5	5,2	4,9	38,9	210	0,64	0,0	7,0	0,4	30,0		250,0	9,97	
639	какао	200	0	0	34,1	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Ито		810	16,1	20,7	118,1	710	0,8	3,0	7,0	0,4	59,6	1,4	286,2	15,2	

День 3															
обед															
182	суп овсяный	250	5,8	5,7	30,5	145	0,0002	0	0,09	0	300,0		34,0	0,50	
464	Биточки куриные	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8		23,3	3,3	
515	Рис отварной	200/5	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	
644	компот	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		790	26,9	25,8	159,6	916	0,8	0,0	0,2	1,7	344,4	1,4	128,5	6,8	
№ рец.*	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.	Витамины** (мг)				Минеральные вещества** (мг)				
		порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 4															
Обед															
	Суп вермишелевый	250/10	7,9	5,3	23,3	150	16,6	5,0	0	0	18,43	59,12	0,2	0	
154	Картофель запечённый	200/5	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0		126,0	0,29	
364	котлета куриная с соусом	70/50	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	
639	чай	200	0	0	7	125	0	3,0	0	0	7,6		3,0	0,73	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		825	16,2	15,9	100,5	600	0,72	49	0	0	71,2	1,4	140,2	2,52	
День 5															
Обед															
	Банан	200	1,5	0	22,4	91	00,4	00,4	0	0	0	1,4	0,3	0,3	
206	Суп гороховый	250/10	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2		0,2	0,002	
472	щицель классический	100/50	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42	
299	макароны отварные	200/5	3,6	3,2	25,6	135	0,17	0	0,001	0,004	0		16,0	1,58	
725	кисель	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		1040	22,8	25,6	116,0	741	18,9	5,0	0,4	1,7	176,8	1,4	76,1	5,8	
День 6															
Обед															
	Щи из свежей капусты	250/10	3,8	4,1	10,6	117	0	17,0	0	0	19,0	1,4	5,3	0,3	
133	котлета домашняя	100/50	4,0	4,6	14,7	117	0,05	23,3	0,01	0	20,25		12,9	0,85	

513	Греча отварная	200/5	5,2	4,9	38,9	210	0,64	0,0	7,0	0,4	30,0		250,0	9,97	
644	какао	200	3,9	3,1	25,16	129	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		855	19,6	17,7	130,26	631	0,89	23,3	7,01	0,4	75,85	1,4	274,1	12,32	
День 7															
Обед															
	Яблоко	100	0,4	0	11,7	46	0	0	0	0	0	0	0	0	
145	борщ из свежей капусты	250	3,8	4,1	10,6	93	0	17,0	0	0	19,0		5,3	0,30	
398	Котлета рыбная	120/5	8,2	14,8	4,2	200	0	0	0,1	0	0		22,0	3,0	
515	Картофель запечённый	200/5	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	
644	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	33,5	129	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		920	18,4	23,7	126	780	0,32	17	0,16	0	56,6	1,4	98,5	6,33	
День 8															
Обед															
	Суп овсяный	250	7,0	6,8	36,6	174	0	0	0	0	0	35,0	59,2	40,8	
464	биточки куриные	100/50	14,8	15,3	17,3	283	0,48	0	0	1,68	6,8		23,3	3,3	
	Рис отварной	200/5	3,7	4,8	36,5	8	0,02	8,3	0	0	4,6		6,6	0	
639	чай с лимоном	200	0	0	7	125	0	3,0	0	0	4,0		3,0	0,73	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		790	28,2	27,9	138,8	591	0,7	11,3	0	1,68	41	1,4	44,1	5,53	
9 день															
Обед															
206	Суп вермишелевый	250/10	7,9	5,3	23,3	171	16,6	5,0	0	0,01	0,2		0,2	0,002	
364	котлета куриная	70/5	9,1	9,9	11,6	170	0	0	0	0	0		0	0	
299	Макароны отварные	200/5	3,6	3,2	25,6	135	0,17	0	0,001	0,004	0		16,0	1,58	
725	какао	200	1,4	1,6	20,4	103	1,9	0	0,36	0	142,5		28,7	0,3	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		760	24,7	21	121,8	754	18,87	5	0,361	0,014	168,28	1,4	56,1	3,382	
		порции	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 10															
Обед															
154	Каша овсяная	250/15	4,4	5,0	17,7	130	0,52	46,0	0	0	38,0		126,0	0,29	
472	яблоко	200	7,2	14,5	5,8	157	0,07	0	0	1,7	8,5		20,0	2,42	

515	батон с маслом	30/15	3,2	3,8	36,8	183	0,12	0	0,06	0	12,0		60,0	1,53	
644	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0	0		0	0	
	Хлеб	40	2,7	1,0	40,9	175	0,2	0	0	0	25,6	1,4	11,2	1,5	
Итого:		720	17,9	24,3	135,3	775	0,91	46	0,06	1,7	84,1	1,4	217,2	5,74	

Примечание:

*-“Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания”. Составители Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.- СПб.: ПРОФИКС, 2007 год, издание одиннадцатое переработанное и дополненное.

**-"Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник " составители Скурихин И. М., Тутельян В. А., "ДеЛи", 2007 год.

Ежедневно проводится витаминизация блюд:

Витамин С закладывается в напитки (компоты), первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай.

Используется хлеб, содержащий йодказеин, а также йодированная соль.