

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ СОШ с. Чернава

Измалковского округа

Липецкой области



Н.А. Кирюхина

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ИЗМАЛКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Меню приготавливаемых блюд для 1-4 классов (7-11лет)								Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Номер рецептуры	Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 1														
День 1														
Завтрак	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	442	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		390	26,53	37,17	43,13	610,88		526,2	44,93	360,04	6,67	0,208	1,78	59,33
Обед	Салат из белокачанной капусты до 01.03.	100	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Гречка с маслом	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Гуляш мясной	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	591	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		910	39,62	31,87	117,17	802,89		122,22	168,35	550,5	11,4	0,715	25,4	0,023
Полдник	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	5,48	1,32	44,18	182,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06
Итого за день		1560	71,63	70,36	204,48	1595,97		694,62	224,08	974,14	18,47	0,971	27,18	59,413
День 2														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,2	5,1	25,2	163,5	182	21	31,5	84	1,05	0,12	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
Итого за завтрак		390	9,02	8,37	54,89	332,4		130,1	47,3	160,1	2,11	0,168	2,9	26
Обед	Суп сливочный рыбный	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-16с-2020	30,2	23	97,6	0,68	0	4,9	88
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Котлета мясная	90	13,995	10,395	14,13	205,875	608	39,375	28,917	149,742	1,35	0,09	0,135	25,875
	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0

	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	389	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		800	35,295	22,045	115,27	802,015		125,935	125,537	371,512	11,74	0,345	10,785	134,878
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за полдник		200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за день		1390	50,115	35,415	178,16	1240,415		496,035	200,837	721,612	14,05	0,613	15,085	160,978
День 3														
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4,68	4,575	14,775	118,98	390	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		390	9,57	7,825	43,265	253,88		245,028	31,04	193,138	1,325	0,108	0,8875	53,54
Обед	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50	17,36	12,05	22,74	0,38	0,02	1,58	0
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	2,4	19	0	0,53	0	0	0
	Птица тушеная (90/80г)	170	19,854	16,407	5,292	248,625	301	61,317	22,842	149,517	1,827	0,054	0,027	48,375
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
Итого за обед		880	32,754	26,847	220,212	890,605		148,977	112,392	279,437	6,667	0,289	10,917	48,378
Полдник	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник		100	0,4	0,4	9,8	47		10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1370	42,724	35,072	273,277	1191,485		404,005	143,432	548,375	10,192	0,427	21,8045	101,918
День 4														
Завтрак	Запеканка творожная	150	27,84	18	32,4	279,6	469	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		380	30,41	18,3	60,89	378,1		239,3	58,82	371,01	1,84	0,138	0,74	0,33
Обед	Салат из свеклы столовой вареной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	197	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5

	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (90/75г)	165	16,644	9,42	7,836	180	486	62,532	71,724	286,152	1,152	0,12	4,02	0,012
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		875	29,204	23,06	115,706	781,19	2278	172,962	170,634	512,572	6,692	0,525	35	25,515
Полдник	Кекс в ассортименте	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	280,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1515	62,694	53,24	224,196	1439,89		420,422	233,414	920,302	9,412	0,687	35,74	45,045
День 5														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	160	2,32	3,96	28,97	161	168	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак		400	7,21	7,21	57,46	295,9		105,6	29,8	126,7	1,46	0,068	0,07	46
Обед	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Тефтели мясные (90/80)	170	13,305	14,745	17,565	256,5	286	65,85	32,4	160,05	1,44	0,09	1,275	58,5
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		880	27,825	24,525	118,055	824,2		154,87	115,82	310,72	9,79	0,395	17,795	79,503
Полдник	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник		100	0,4	0,4	9,8	47		10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1380	35,435	32,135	185,315	1167,1	0	270,47	145,62	513,22	13,45	0,493	27,865	125,503
День 6														
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	438	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		390	20,16	34,38	42,73	558,63	1438	244,1	43,4	378,6	4,1	0,188	1,55	404,01

Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Салат из свеклы столовой вареной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Гречка с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Шницель из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	54-7м-2020	51,24	34,8	24	164,4	2,28	0,108	27,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		800	36,35	30,9	126,66	910,15	1861	147,77	180,58	387,82	173,97	2,815	10,458	27,743
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за полдник		200	5,8	5	8	106		240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за день		1390	62,31	70,28	177,39	1574,78		631,87	251,98	956,42	178,27	3,103	13,408	431,853
День 7														
Завтрак	Каша «Дружба» с	150	7,83	8,3325	30,975	230,25	177	118,95	65,025	192,975	2,0625	0,195	0,9	60,75
	Кисель витаминизированный	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
Итого за завтрак		380	10,34	8,6725	72,965	411,55		139,83	79,085	228,135	2,8025	0,253	2,73	60,75
Обед	Суп из овощей с фрикадельками мясными 200/20	220	8,6	4,72	13,92	129	54-5с-2020	17,4	25,8	92	1,386	0,088	7,46	102,4
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Гуляш мясной (80/75)	155				168,2	591							
	Овощи (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		885	21,72	10,39	99,32	546,9		65,76	91,42	202,17	8,696	0,323	9,21	123,403
Полдник	Коржик	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	280,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1525	35,14	30,9425	219,885	1239,05		213,75	174,465	467,025	12,3785	0,6	11,94	203,353
День 8														
Завтрак	Каша манная молочная с мас.	150	4,68	4,575	14,775	118,98	390	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0

	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Обед		390	9,57	7,825	43,265	253,88		245,028	31,04	193,138	1,325	0,108	0,8875	53,54
	Салат из белокач. капусты до 01.03.	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон)	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
	Плов (с птицей)	210	20,3	17	35,69	377	304	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Полдник		770	30,34	23,42	123,67	823,44		119,6	115,7	333,79	6,35	0,345	28,16	48,003
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник		100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1260	40,31	31,645	176,735	1124,32		374,628	146,74	602,728	9,875	0,483	39,0475	101,543
День 9														
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом	160	22,24	15,36	32,16	179,2	467	104	32,42	291,57	0,72	0,05	0,2	65,26
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		390	24,81	15,66	60,65	277,7		116,9	42,32	317,67	1,72	0,098	0,2	65,26
Обед	Овощи в нарезке (соленые: помидоры)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	Биточки рыбные	90	11,9	4,2	8,6	120,3	255	48	27	165,1	0,6	0,07	0,38	23,6
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		800	24,01	14,28	196,5	671		169,98	120,25	369,68	9,16	0,445	28,53	49,103
Полдник	Кекс в ассортименте	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0

Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	280,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1450	51,9	41,82	304,75	1229,3		295,04	166,53	724,07	11,76	0,567	28,73	133,563
День 10														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	160	2,32	3,96	28,97	161	168	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак		400	7,14	7,23	58,66	329,9		113,8	32,2	126,7	1,42	0,068	2,9	46
Обед	Рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	197	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Котлета мясная	90	13,995	10,395	14,13	205,875	608	39,375	28,917	149,742	1,35	0,09	0,135	25,875
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50	17,36	12,05	22,74	0,38	0,02	1,58	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		800	28,915	20,145	132,16	822,005		113,955	120,707	324,892	6,57	0,425	8,825	46,878
Полдник	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник		100	0,4	0,4	9,8	47		10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1300	36,455	27,775	200,62	1198,905		237,755	152,907	527,392	10,19	0,523	21,725	92,878
Общее значение за период														
		14140	488,713	428,685	2144,808	13001,215		4038,6	1840,01	6955,28	288,048	8,467	242,525	1456,05
Среднее значение за период (10 дней)	10	1414	48,8713	42,8685	214,4808	1300,1215		403,86	184,001	695,528	28,8048	0,8467	24,2525	145,605