

Утверждаю:
Директор школы: Медведева М.А.

Приказ № ____ от 31.08.2024 г.

Двухнедельное меню для учащихся начальной школы МБОУ «ООШ с. Курулга»
2024-2025 учебный год

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Понедельник 1 неделя														
1-й завтрак														
71М	Огурец свежий	100	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
260М/ссж	Гуляш из говядины	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	100	3	0,40	19,32	94	0,06	0,80		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
2-й завтрак														
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15		0,30	24	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак			21,48	19,01	87,05	611,57	0,23	23,33	14,90	3,04	36,6	60,6	82,35	8,28

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник 1 неделя														
71М	Салат из св. капусты	100	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
299К/ссж	Курица отварная	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	какао	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,60	1,00
	Хлеб пшен.	100	3	0,40	19,32	94	0,06	0,80		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
2-й завтрак														
	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,08	11	9,7	0,9	0,5	2,8	9,3	3,3
Итого за Завтрак			22,36	16,99	107,21	686,9	0,29	17,48	21,71	10,74	107,94	255,17	47,49	6,14

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда 1 неделя														
1-й завтрак														
71М	Салат морковный с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,42	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
280К/ссж	Говядина тушеная	90	9,76	11,18	1,34	144,90	0,04	2,58		1,57	11,68	103,95	14,20	1,55
321М/ССЖ	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37
б/н/ссж	Компот	200	0,70	0,05	23,1	96,92	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,90	62
	Хлеб пшен.	100	3	0,40	19,32	94	0,06	0,80		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
2-й завтрак														
	Йогурт	100	2,3	5,1	15,9	120	2,7	67	0,9	1,3	3,4	2,9	3,3	0,4
Итого за Завтрак			19,27	20,15	73,05	600,92	2,9	204,02	53,75	3,63	188,56	245,71	101,81	4,41

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг 1 неделя														
1-й завтрак														
71М	Салат из свеклы	60	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,90		2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
234М/ссж	Рыба запеченая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
377М/ссж	Кисель	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшен.	100	3	0,40	19,32	94	0,06	0,80		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
2-й завтрак														
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,08	11			7,6		9	0,06
Итого за Завтрак			21,85	19,35	97,88	673,93	0,44	41,69	34,5	3,45	200,24	362,78	101,27	3,92

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пятница 1 НЕДЕЛЯ														
1-й завтрак														
71М	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,08		0,05	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47
239М/331М/ ссж	Котлеты мясные	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,16	2,61	21,20	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
312М/ссж	Гречка отварная	150	8,49	6,56	38,34	226,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
б/н/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Хлеб пшен.	100	3	0,40	19,32	94	0,06	0,80		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
2-й завтрак														
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	42,9								
Итого за Завтрак			19,03	18,78	83,46	689,02	3,09	147,33	81,25	4,32	162,24	278,32	65,86	3,05

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник 2 неделя														
1-й завтрак														
71М	Салат овощной	100	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	4,20		0,06,	10,20	18,00	8,40	0,30
281К/ссж	Курица тушеная	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54		1,57	11,66	103,95	14,20	1,55
302М/ссж	Рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55
377М/ссж	какао	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,60	1,00
	Хлеб пшен.	100	3	0,40	19,32	94	0,06	0,80		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
2-й завтрак														
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,08	11			7,6		9	0,06
Итого за Завтрак			19,71	16,07	107,48	658,34	0,25	23,55	13,99	2,01	107,14	268,55	68,47	3,84

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник, 2 неделя														
1-й завтрак														
71М	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
274М/331М/ссж	Рагу овощное с мясом	120	15,38	19,59	18,20	308,58	0,11	10,68	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,20
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Чоко-пай	30	1,3	5,4	18,9	129								
	Хлеб пшен.	100	3	0,40	19,32	94	0,06	0,80		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
2-й завтрак														
Итого за Завтрак			27,71	28,49	107,13	698,8	0,47	19,68	41,85	4,74	131,62	271,73	52,25	4,85

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Среда 2 неделя														
1-й завтрак														
71 М	Огурец свежий	100	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
288М	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,09	3,59	0,03	1,13	26,64	58,70	18?55	0?67
18,5510,6771 М/ссж	Котлета мясная	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21?07	2?15
21,0732,1577 М/ссж	Кисель	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшен.	100	3	0,40	19,32	94	0,06	0,80		0,52	9,20	34,80	13,20	
2-й завтрак														
	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76		0,4	70	34		
Итого за Завтрак			40,81	22,97	97,72	664,53	0,58	83,52	92,80	6,75	180,28	493,61		

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Четверг 2 неделя														
1-й завтрак														
.71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
320К/ссж	Тефтели рыбные (минтай)	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
	Гречка отварная	150	8,49	6,56	38,34	226,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/ссж	Компот	200	0,70	0,05	23,1	96,92	0,02	0,72		0,99	28,8	26,28	18,90	62
	Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
2-й завтрак														
	Сок	100	0	0	11,2	44,8								
Итого за Завтрак			33,925	21,595	51,590	636,83	0,41	39,665	69,3	7,195	132,185	348,4	74,715	7,635

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Пятница 2 неделя														
1-й завтрак														
71 М	Салат из св. капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
291М/ссж	Плов из птицы	200	21,64	26,51	37,61	438,54	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшен.	100	3	0,40	19,32	94	0,06	0,80		0,52	9,20	34,80	13,20	
2-й завтрак														
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	2,7	67	0,9	1,3	3,4	2,9	3,3	0,4
Итого за Завтрак			31,65	44,2	144,18	676,65	2,9	123,58	50,85	4,74	120,32	347,82	60,90	3,36

