

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Варгашинская
 средняя школа №1»
 _____ Колбина М.В.
 «___» _____ 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания обучающихся 1-4 классов МКОУ «Варгашинская средняя школа №1»
 на 2024-2025 учебный год на 2 недели (горячий завтрак)

№ рец.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
1	Бутерброд с сыром	30/15	6,20	4,20	14,2	124	0,05	0,10	0,07	153,76	113,7	17,78	0,69
311	Каша пшеничная молочная	180\5	6,70	7,60	32,60	222	0,12	0,47	0,16	120,25	124,2	32,58	1,65
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,90	2,80	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	48	12,18	0,11
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	54	0,36	42,86	0,14	24,28	32,85	9,28	0,21
	Итого:	530	16,20	15,00	71,50	494	0,56	43,95	0,49	404,15	318,75	71,82	2,66
Вторник (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
246	Овощи в нарезке (св. огурец)	30	0,25	0,0	0,9	4,55	0,01	3,0	0,01	7,0	7,2	4,0	0,5
451	Котлета мясная рубленая с соусом сметанным	90\40	14,40	14,76	19,08	271,8	0,05	0,18	0,11	47,29	140	29,86	1,37
297	Каша гречневая	150	8,83	5,67	38,58	259,99	0,26	0	0,13	14,34	105	135,69	4,65
	Йогурт	95	3,9	1,43	5,6	54,15	0,029	0,6	0,15	124	95	15,0	0,1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	29,00	127	0,01	80,0	0,05	12,22	0	3,23	0,64
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,4	0,064	0	0,024	9,20	51,6	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0,036	0	0,016	7,00	25	9,4	0,78
	Итого:	665	32,56	22,8	119,16	854,49	0,46	83,78	0,49	221,05	423,8	210,38	8,84

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
1	Бутерброд с сыром	30/15	6,20	4,20	14,20	124	0,05	0,10	0,07	153,76	113,7	17,78	0,69
492	Плов из курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	0,06	0,61	0,09	20,0	32,85	37,55	1,67
401	Компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	141,20	0,02	12,00	0	3,02	11,5	7,62	0,24
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	98,40	0,064	0	0,024	9,20	51,6	13,20	0,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	54	0,036	42,86	0,14	24,28	32,85	9,28	0,21
	Итого:	585	28,41	28,3	109,51	834,60	0,23	55,57	0,33	210,26	245,50	85,43	3,6

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
178	Голубцы ленивые	90/30	8,50	7,60	8,60	140,14	0,04	7,70	0,09	39,55	0	22,15	0,95
527	Макароны отварные	150	5,10	9,10	34,20	244,5	0,09	0	0,02	12,10	37,6	8,14	0,81
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,50	11,30	62	0,01	0,26	0,06	53,06	50	6,09	0,07
	Йогурт	95	3,9	1,43	5,6	54,15	0,029	0,6	0,15	124	95	15,0	0,1
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,4	0,064	0	0,024	9,20	51,6	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0,036	0	0,016	7,0	25	9,4	0,78
	Итого:	625	23,58	20,27	85,7	637,79	0,27	8,56	0,36	244,91	259,2	73,98	3,51

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
246	Овощи в нарезке (свежий помидор)	50	0,6	0,1	1,9	13	0,03	12,5	0,02	7,0	12,0	10,0	0,45
436	Жаркое по-домашнему	200	20,22	20,22	19,56	346,66	0,11	2,66	0,15	30,54	0	49,45	3,77
694	Какао на сгущенном молоке	200	3,10	3,20	19,4	117	0,02	0,15	0,12	105,36	135	20,11	0,52
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,4	0,064	0	0,024	9,20	51,6	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0,036	0	0,016	7,00	25	9,40	0,78
	Йогурт	95	3,9	1,43	5,6	54,15	0,029	0,6	0,15	124	95	15,0	0,1
	Итого:	605	32,3	25,59	72,46	667,81	0,289	15,91	0,48	283,1	318,6	117,16	6,42

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	28,9	20,30	43,2	475	0,10	0,56	0,43	281	169,2	42,53	1,08
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,50	11,30	62	0,01	0,26	0,06	53,06	50	6,09	0,07
1	Бутерброд с сыром	30/15	6,20	4,20	14,20	124	0,05	0,10	0,07	153,76	113,7	17,78	0,69
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	54	0,36	42,86	0,14	24,28	32,85	9,28	0,21
	Итого:	515	37,1	26,4	78,50	715	0,52	43,78	0,7	512,1	365,75	75,68	2,05

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,9	4,4	4,7	94	0,01	1,30	0,02	30,0	37,6	9,68	0,29
58	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	0	38,25	76,95	26,70	0,86
241	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0	0	40,48	36,60	26,20	0,86
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,4	0,064	0	0,024	9,20	51,6	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0,036	0	0,016	7,00	25	9,4	0,78
	Йогурт	95	3,9	1,43	5,6	54,15	0,029	0,6	0,15	124	95	15,0	0,1
	Итого:	605	21,66	8,88	100,11	579,52	1,33	6,65	0,21	248,93	322,75	100,18	3,69

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
246	Овощи в нарезке (свежий огурец)	50	0,41	0	1,5	7,58	0,02	5,0	0,02	11,66	12	6,66	0,83
462	Тефтели из говядины с рисом	90/50	10,73	15,71	13,53	242,67	0,03	0,33	0,06	23,65	83,14	22,42	0,99
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	5,67	38,58	259,99	0,26	0	0,13	14,34	105	135,69	4,65
692	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0,06	133,33	111,11	25,56	2
ТТК	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	98,4	0,064	0	0,024	9,20	51,6	13,20	0,80
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0,036	0	0,016	7,0	25	9,4	0,78
	Итого:	600	28,23	22,69	105,61	772,35	0,43	6,66	0,31	199,1	387,85	212,93	10,05