



Директор МБОУ Бондарской СОШ

И.В.Ивлиева

20 2024 года

**Примерное десятидневное меню ~~обедов~~
питания 1-4 классов в школьной столовой
МБОУ Бондарской СОШ на период 2023-2024
учебного года**

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
Фирменное блюдо	Птица запеченая	80	15,2	9	0,48	172	41	17	156	2	0,04	0,04	6,14	1,7
203	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		27,99	25,3	88,43	710,4	143,5	74,8	432	5,3	0,04	0,26	7,9	24,2

Вторник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
271	Котлеты "Домашние"	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,58	17,87	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		31,18	32,56	141,67	975,9	180,18	249,94	559,561	14,68	0,3	1,116	6,7	28,48

Среда 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
243	Сосиски отварные	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
340	Омлет натуральный	150	4,4	27,8	2,1	305	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
707	Сок апельсиновый	200	1,4	0	25,6	108	14	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		21,49	47,86	75,83	839,3	149	76,8	473	5,7	0	0,36	5,72	13,6

Четверг 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	2,4	4,5	46,2	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,04	28,8
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,88	12,08	12,08	209,6	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,16	0,15
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	2,6	22,6	112	34	0	50	0	0	0,02	0,9	0,4
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		30,66	32,78	126,13	915,4	193,8	124,47	528,56	6,05	0,05	0,416	2,52	35,61

Пятница 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
96	Фирменное блюдо "Рассольник Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	7,5
312	Филе рыбы запеченное с овощами	100	10,6	5,4	5,6	115	79	39	222	1,1	0,01	0,1	2,2	0
349	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		22,37	19,37	107,37	697,2	250	127,8	1059	5,3	0,04	0,48	5,52	95,6

Понедельник 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,96	13,12	10,48	84,96	64,2	36	36	1,6	0	0,04	0,7	0,9
243	Сосиски отварные	80	8,32	16	0,64	180,8	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
203	Макаронные отварные с маслом	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
342	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	0,2	0	28	112	0	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		21,63	40,38	103,77	771,76	120,7	79,8	255	6	0	0,21	4,22	4,2

Вторник 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	5,6	1,47	3,56	0,07	0	0,006	0	0,06
256	Мясо тушеное	80	8,46	4,32	2,72	82,56	9,5	8,5	137	0,7	0	0,07	0,8	2,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	14	6	8	0,9	0	0	0,04	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	2,2
	Итого		29,52	18,32	120,67	757,66	162,1	230,57	682,56	13,57	0	1,136	5,26	30,36

Среда 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
390	Котлеты рыбные любительские	80	9,84	12,16	11,85	195,2	45,88	38,28	0,32	1,46	0,01	0,003	0,32	2,8
312	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,8	189	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
382	Сок фруктовый	200	0,1	0	21,2	88	3	30	36	1,4	0	0,04	0	8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого		20,46	24,47	102,34	717,7	164,88	135,28	390,32	6,16	0,01	0,383	3,36	21,6

Четверг 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
291	Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
382	Какао с молоком	200	4,19	5	32,5	190	124	22	116	0,8	0,02	0,04	0,18	0,4
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого		30,31	30,27	112,88	837,6	262	107,6	528	6,5	0,06	0,27	3,66	23,8

Пятница 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	476	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
96	Овощи консервированные	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75
263	Рагу из свинины	230	16,01	9,85	27,6	266,22	48	66	156	4,2	0	0,2	5,7	13,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого		24,63	15,57	107,57	659,42	183	152	927	7,6	0,03	0,46	7,44	106,9