



Утверждаю:

Директор школы:

С.В.Борисова /С.В.Борисова

МБОУ «Чарышская средняя общеобразовательная школа»
2023-2024 учебный год.

МЕНЮ дети 1-4классов

(Использовался сборник рецептов для образовательных учреждений руководитель разработки сборника Могильный М.П ГОУ ВПО ПГТУ, Тутельян В.А ГУ НИИ питания РАМН.)

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	88	230	8.16	10.97	9.75	0.09	22.17	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99	181.37
Яблоки свежие	338	200	0.60	0.60	15.7	0.04	15.0	0.30	24.0	16.5	13.50	3.30	66.60
Какао с молоком	382	200	3.67	3.00	13.09	0.02	1.33		133.3	111.11	25.5	2.0	125.10
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			16.31	15.07	58.69	0.20	38.50	3.80	209.57	228.02	82.14	6.84	489.97

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Котлета мясная с соусом	268	90/25	7.41	12.86	10.17	0.05	0.55		30.01	102.69	30.01		205
Чай с сахаром	376	200	0.53		9.87		0.27		13.60	22.13	11.73	2.13	60
Макароны отварные с маслом	202	180	10.16	5.12	55.50	0.10	15.0	0.30	20.86	134.36	28.80	11.35	156
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Нарезка из свежей капусты	46	50	3.60	5.00	3.11	0.04	15.90	0.40	46.0	55.0	15.0	0.80	67.8
Итого			25.65	23.48	98.80	0.24	31.72	1.35	121.97	357.68	102.04	14.83	605.8

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Курица тушенная в соусе	290	70/25	11.09	11.26	3.51	0.04	0.66		29.84	75.30	15.16	1.04	260
Каша пшеничная с маслом	171	180	6.10	9.68	27.36	0.15			11.26	145.16	96.04	3.23	125
Чай с сахаром и лимоном	377	200/15	0.32	0.08	25.20	0.02	2.70	1.3	22.16	12.0	11.86	0.28	60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Печенье	ПР	30	2.01	2.27	21.62	0.05	7.50	0.30	6.0	21.0	31.50	0.45	114.90
Итого			23.47	23.79	97.8	0.276	12.60	0.95	79.26	303.46	164.06	5.52	697.3

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Каша рисовая на молоке с маслом	174	200	8.00	10.85	32.80	0.40	1.90	0.40	92.30	128.0	26.70	1.30	183.4
Компот из кураги	348	200	0.08	0.05	17.63	0.016	0.60		25.42	21.9	17.56	0.48	14.80
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.90
Горячие бутерброды	8	60	6.67	8.47	14.98	0.11	0.25		15.7	52.30	59.35	26.72	263
Итого			16.48	17.67	86.34	0.616	3.5	1.05	299.92	364.45	138.86	28.18	578.10

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Плов с мясом	265	180	16.83	25.56	37.52	0.06	1.28		14.23	174.61	13.20	1.81	289
Нарезка из сырых овощей морковь	29	50	1.09	3.04	14.77	0.55	13.25		25.42	35.63	18.83	0.66	94
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Кофейный напиток	379	200	3.60	0.67	29.20	0.03	1.47		158.67	13.20	29.30	2.40	100
Итого			25.47	27.77	101.64	93.33	16.0	0.65	209.82	266.94	91.03	5.42	609

бДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Суп с картофельный с бобовыми.	102	230	21.96	25.08	66.14	0.14	8.25	1.05	37.98	210.84	55.26	1.50	352
Какао с молоком и сахаром	382	200	3.67	3	13.09	0.02	1.33		133	111	25	2.	125
Яблоки свежие	338	200	0.60	0.60	15.7	0.04	15.0	0.30	24.0	16.5	13.50	3.30	66.60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			27.04	26.18	111.86	0.23	23.52	2.0	87.07	292.97	96.99	104.47	595.50

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Макароны с сыром и маслом	204	150/20	15.53	18.92	34.11	0.08	0.22		184.5	126.3	12.7	0.77	334.4
Чай с сахаром и лимоном	377	200\15	0.53		9.18		2.13		15.33	23.20	12.27	2.13	41.60
Йогурт 2\5		100	4.45	4.27	0.78	0.04	0.75		155	118.75	18.75	0.13	25
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Итого			24.46	23.69	98.33	0.17	3.10	0.65	366.33	311.75	60.22	3.45	517.9

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Катлета мясная с соусом	268	90/25	10.41	12.86	10.17	0.05	0.55		30.01	102.69	30.01		205
Каша гречневая с маслом	171	180	10.16	5.12	55.52	0.10			20.86	134.36	28.80	11.35	150
Кофейный напиток	379	200	3.16	2.68	15.95	0.03	1.47		158.67	13.20	29.30	2.40	100
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	116.9
Печенье	ПР	30	2.01	2.27	21.62	0.05	7.50	0.30	6.0	21.0	31.50	0.45	114.90
Итого			26.14	24.52	109.81	0.75	14.07	0.65	101.39	338.31	105.87	14.69	686.80

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Суп рыбный с консервами	87	230	10.60	11.80	30.60	0.16		1.60	28.0	112.0	42.0	1.40	268
Компот из сухофруктов	349	200	1.16	0.30	17.26	0.02	0.80	0.20	5.84	46.0	33.0	0.96	87
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	19.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Яблоко	338	60	6.67	8.47	14.98	0.11	0.25		15.7	52.30	59.35	26.72	67
Итого			22.38	21.07	81.99	0.42	1.1	2.45	80.24	302.30	168.65	30.48	549

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	№ рецепт	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Витамин В1	Витамин С1	Витамин Е	Са	Р	Mg	Fe	ккал
Курица тушеная в соусе	290	70/25	11.09	11.26	3.51	0.04	0.66		29.84	75.30	15.16	1.04	260
Макароны отварные с маслом	202	180	6.10	9.68	27.36	0.15			11.26	145.16	96.04	3.23	156
Чай с лимоном	342	200/50	0.32	0.08	25.20	0.02	2.70	1.3	22.16	12.0	11.86	0.28	60
Хлеб пшеничный	ПР	50	3.95	0.50	20.15	0.05		0.65	11.50	43.50	16.50	0.55	117
Печенье	ПР	30	2.01	2.27	21.62	0.05	7.50	0.30	6.0	21.0	31.50	0.45	114.90
Итого			23.47	23.79	97.8	0.276	12.60	0.95	79.26	303.46	164.06	5.52	708