

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя школа №3"

Г.Н.Тюрина

2024 г



**Примерное 10-дневное меню для оказания услуг по организации питания обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя школа №3 имени Ленинского комсомола" для учащихся 1-4 классов на 2024-2025 годы**

Сезон: зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
329	Каша молочная манная с маслом, вареньем	180	4,59	8,85	43,13	267	0,06	1,41	0,05	103,32	91,37	16,43	0,71
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66	0,03	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
422	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,4	45	7	0,09
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		8,27	11,58	88,09	485	0,14	12,06	0,06	184,47	163,62	35,68	3,3

День: вторник

Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg
<b>Завтрак</b>												

12	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8	0,01	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
209	Поджарка из филе птицы	60	39,42	19,03	18,01	251	0,04	5,18	0,04	23,16	150,97	65,96	1,25
445	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	152	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	итого		50,89	26,12	89,74	529	0,39	14,08	0,07	70,95	438,42	232,45	8,35

День: среда

Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg

Завтрак

67	Ежики мясные	100	11,94	8,12	10,56	164	0,06	3,5	0	17,58	124,48	23,36	1,08
457	Соус молочный	50	1	3,1	3,56	46	0,02	0,33	0,02	31	26,19	4,72	0,08
448	Рис отварной	100	2,54	4,07	25,74	152	0,02	0	0,02	21,82	54,85	19,11	0,51
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Маффины	33	1,65	6,27	16,5	129	0,03	0	0,06	12,74	32,13	5,67	0,55
	итого		19,31	21,97	83,25	607	0,18	3,93	0,1	97,09	290,89	71,36	4,25

День: четверг

Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg

Завтрак

12	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8	0,01	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
403	Плов	200	25,32	9,57	41,07	356	0,16	2,75	0,04	28,96	314,51	62,13	3,03
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	итого		27,78	9,99	64,49	527	0,22	8,75	0,04	51,66	384,71	84,63	4,59

День: пятница

Неделя: первая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg

Завтрак



342	Запеканка творожная с вареньем	150	22,32	15,9	37,3	381	0,07	0,98	0,09	213,56	291,47	33,71	1,2
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66	0,03	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
	Конфета вафельная	16	0,8	3,68	10,08	77	0	0	0	2,88	6,56	4,32	0,26
	Итого		25,26	20,36	75,45	583	0,1	3,88	0,09	229,24	324,06	46,52	2,66

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg

**Завтрак**

90	Бутерброд с сыром	50	8,08	8,2	14,94	169	0,05	0,31	0,03	244,6	156,5	20,9	0,86
330	Каша молочная рисовая	210	4,98	11,8	32,14	256	0,06	1,32	0,06	129,78	138,4	29,44	0,42
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Сдоба фигурная	60	3,3	4,98	30,18	173	0,07	0,17	0,02	41,05	76,06	11,8	0,73
	Итого		16,62	25,03	92,48	657	0,18	4,7	0,11	423,48	380,74	67,38	2,91

День: вторник

Неделя: вторая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg

**Завтрак**

14	Помидор натуральный	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
445	Каша гречневая	150	8,75	6,62	43,07	152	0,29	0	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
401	Гуляш	100	12,92	5,62	3,83	118	0,08	2,5	0,02	13,54	142,91	20,52	7,08
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
395	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Итого		24,2	12,7	70,66	445	0,45	15	0,05	46,68	408,38	183,37	13,4

День: среда

Неделя: вторая

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg

**Завтрак**

12	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8	0,01	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
631	Жаркое по-домашнему	210	13,72	8,51	20,92	216	0,21	9,27	6,6	27,4	198,98	49,57	2,49
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
	Итого		16,44	8,98	49,58	342	0,27	18,17	6,6	57,95	278,96	77,31	4,92

День: четверг

Неделя: вторая

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg

Завтрак

14	Помидор натуральный	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
238	Рыба припущенная	50	9,78	0,36	0,18	43	0,05	0,81	0	17,71	129,26	18,69	0,42
447	Макаронны отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	0,12	0	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99
457	Соус молочный	50	1	3,1	3,56	46	0,02	0,33	0,02	31	26,19	4,72	0,08
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	0,05	0	0	8,7	45	14,1	1,17
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Итого		19,05	8,95	67,62	431	0,27	16,54	0,05	113,41	283,29	77,34	4,01

День: пятница

Неделя: вторая

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg

Завтрак

262	Макаронны, запеченные с яйцом	140	7,02	9,74	25,31	220	0,11	0,32	0,09	53,41	102,92	21,84	1,07
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	66	0,03	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3
642	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	150	0,04	1,3	0,02	130,67	116,2	32,1	1,04
	Язычок слоеный	70	4,02	15,44	36,5	299	0,06	0,25	0,11	28,13	51	8,83	0,74
	Итого		16,82	29,71	99,76	735	0,24	1,87	0,22	216,96	286,37	66,02	3,15
	Итого за 10 дней		224,64	175,39	781,12	5341	2,44	98,98	7,39	1491,89	3239,44	942,06	51,54
	Итого среднедневной		22,46	17,54	78,11	534	0,24	9,9	0,74	149,19	323,94	94,21	5,15