

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ.
П. П. ГУБАНОВА»
Ф. Л. Хитрич



2023г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЕД

Льготная категория

(Дети из малоимущих и многодетных семей, дети-инвалиды, дети с ОВЗ)

Неделя: Первая

День: Понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
82	Наименование блюда Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18						
290	Птица, тушенная в соусе	150	16,64	16,89	5,27	240	0,06	0,99	0,04	0,11	44,76	11,3	23,4	1,56						
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	1,11						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96						
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61						
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93						
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12						
	Итого:		35,44	33,15	166,98	1108,05	0,34	12,09	0,04	3,72	139,46	241,78	146,25	10,47						

2

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
99	Наименование блюда Суп из овощей	250	1,8	4,9	14,3	108,5	0,2	5,83	0	2,43	29,28	86,98	36	2,03		
288	Птица отварная	95	19,79	19,74	16,09	258,27	0,23	1,91	0,07	0,07	46,58	140,06	17,11	1,58		
171	Каша пшеничная с маслом	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,2	36,66	2,65		
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,3	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61		
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09		
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15		
Итого:			38,88	33,97	191,62	1228,19	0,79	69,79	0,11	4,04	415,41	585,39	188,8	10,34		

Неделя: Вторая
 День: Пятница
 Возрастная категория : 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
96	Рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1,0			
259	Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	22,74	398,31	0,17	9,28	0	0,12	41,83	282,16	58,26	5,32			
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46			
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61			
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09			
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12			
	Итого:		37,46	36,64	144,25	1032,59	0,49	23,65	0,01	12,92	167,25	649,64	167,4	15,4			

41

Неделя: Первая
 День: Вторник
 Возрастная категория : 7-11лет
 (дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,3	45,9	2,19			
294	Котлеты рубленые из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	0,07	0,18	0	0,34	39,6	86,4	23,4	1,98			
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242,0	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59			
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,3	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15			
Итого:			36,43	30,91	163,53	1140,93	0,54	70,01	0,06	4,612	555,1	609,49	183,29	7,768			

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11лет
(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
111	Суп картофельный с макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,75	53,5	1,03				
310	Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	0,16	22,04	0	0,04	15,62	85,04	31,34	1,23				
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3				
Итого:			41,9	22,67	88,1	829,57	0,47	26,03	27,76	4,26	401,19	859,46	140,62	4,75				

Неделя: Первая
 День: Среда
 Возрастная категория : 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
111	Суп картофельный с макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,75	53,5	1,03				
310	Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	0,16	22,04	0	0,04	15,62	85,04	31,34	1,23				
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0	108	0,01	0,21	0,0	0,05	264	150,0	10,5	0,3				
Итого:			41,9	22,67	88,1	829,57	0,47	26,03	27,76	4,26	401,19	859,46	140,62	4,75				

Неделя: Первая
 День: Пятница
 Возрастная категория : 7-11лет
 (Дети из многодетных и малоимущих семей, Дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
268	Рассолыник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1,0		
268	Котлеты из говядины	90	14,82	16,65	15,69	176,4	0,08	0,33	0	0	49,24	167,28	50,21	2,51		
302	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	247,8	0,21	0	0,02	0,02	14,8	205,4	135,83	4,56		
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12		
	Итого:		38,54	43,2	200,43	1158,56	0,6	11,5	0,03	12,97	180,15	766,86	318,93	15,2		

Неделя: Вторая
 День: Понедельник
 Возрастная категория: 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, Дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
82	Наименование блюда Борщ с капустой и картошкой	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18						
282	Оладьи из пшена	95	16,13	19,48	6,6	283,27	0,25	82,27	6,85	0,75	20,75	235,79	15,9	12,11						
309	Макаронь отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	2,8						
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	0,61						
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,93						
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93						
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12						
	Итого:		34,77	35,44	141,25	1039,74	0,53	96,57	6,85	4,16	123,61	434,27	113,78	22,86						

4

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
119	Наименование блюда Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	1,51	42,68	88,1	35,58	2,05				
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	150	22,6	20,22	50,22	472,96	0,17	0,54	0,11	0,07	99,86	331,8	54,4	3,2				
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Итого:		41,98	37,69	165,02	1179,37	0,58	7,96	0,17	2,612	331,35	706,49	164,86	7,428				