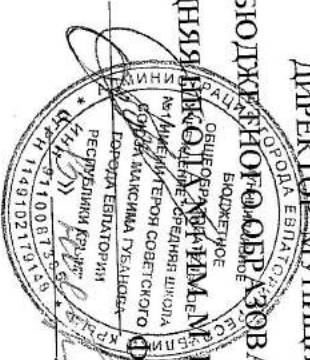


УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1
ИМЕНИ ПЕРВОГО СОВЕТСКОГО
ГОРОДА МАКСИМА ГРЕШОЛОВА»
И. Хитрич



2023г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ЗАВТРАК**

Неделя: Первая
 День: Понедельник
 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
181	Наименование блюда Каша манная мюгочная	210	6,11	10,72	32,38	251,0	0,08	1,17	0,06	0,04	133,80	118,2	20,3	0,47		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62		
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0		
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:		17,4	27,44	66,4	621,56	0,148	4,25	0,11	0,79	427,74	329,86	50,74	2,17		

2

Неделя: Первая

День: Вторник

Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Наименование блюда																
269	Биточки из говядины	90	14,82	11,5	15,69	176,4	0,07	0,33	0	0	0,02	49,25	167,22	50,2	2,5		
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0,98	0,98	0,18	21,34	37,2	21,1	1,1		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0	0,18	0,49	4,6	21,2	3,44	5		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,49	0,09	8,74	33,06	12,54	0,42		
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,09		232,5	25,5	16,5	0,15		
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0								
	Итого:		26,34	16,88	94,54	624,89	0,288	57,37	0,98	1,76		321,33	287,62	108,8	5,42		

Неделя: Первая
 День: Среда
 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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	Мг	Fe				
224	Наименование блюда Запеканка из творога с морковью с молоком стущ.	200	28,47	22,92	54,85	541,4	0,152	0,6	0,12	0,04	292,4	387	50,32	1,95				
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62				
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42				
14	Хлеб пшеничный	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0				
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0				
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12				
	Итого:		37,06	36,45	123,73	1011,22	0,27	3,47	0,16	0,74	352,34	469,29	87,14	7,47				

4

Неделя: Первая
 День: Четверг
 Возрастная категория : 7-11 лет

Завтрак

№ 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	Мг	Fe					
234	Котлеты рыбные	90	11,61	7,43	14,26	171,25	0,072	0,59	0,09	0	64,69	166,95	37,35	1,33					
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01					
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					
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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62					
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42					
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:			25,14	19,1	89,48	651,3	0,46	80,25	0,14	10,172	521,95	496,97	146,09	4,038					

Неделя: Первая
 День: Пятница
 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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	Мг	Fe				
291	Наименование блюда Плов из птицы	275	23,31	14,4	49,13	419,83	0,15	8,29	0,02	2,15	63,73	241,1	74,31	2,71				
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				
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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62				
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42				
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:		37,17	23,93	105,17	886,45	0,258	16,79	0,03	3,08	399,49	505,06	133,0	8,12				

Неделя: Вторая
 Понедельник
 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
210	Наименование блюда Омлет натуральный	155	15,3	19,49	2,77	250,65	0,11	0,29	0,32	0,09	111,21	245,94	17,81	2,91				
45	Капуста свежая маслом растительным	100	1,31	3,25	6,46	17,1	0,02	1,8	0	0,65	24,97	28,31	15,09	0,47				
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62				
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42				
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:		27,82	32,21	43,12	572,59	0,198	5,17	0,33	1,46	427,72	482,91	63,34	5,08				

Неделя: Вторая
 День: Четверг
 Возрастная категория: 7-11лет

Завтрак

№ 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						
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						
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0,02	0,04	36,98	86,6	27,75	1,01						
75	Чай с сахаром	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,3	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27						
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,00	0,04	1,33	0,01	0,01	126,60	92,8	15,4	0,41						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62						
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42						
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:		34,43	12,33	87,89	700,82	0,498	83,03	27,78	3,8	507,84	636,61	153,3	4,91						

16

Неделя: Вторая
 День: Пятница
 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
278	Наименование блюда Тефтели мясные с соусом	140	9,34	10,05	14,89	174	0,08	2,15	31,41	0,05	43,26	220,34	29,35	4,04						
171	Каша пшеничная	160	6,84	8,01	40,06	260,0	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,5	36,66	2,65						
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0	0,98	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62						
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	0,04	0,03	2,4	3,0	0	0						
Итого:			21,06	26,19	94,53	722,76	0,278	2,19	32,47	1,76	116,43	437,54	86,99	8,36						

Неделя: Вторая
 День: Вторник
 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепту ры	Примем пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
255	Наименование блюда Печень по-строгановски	90/50	18,56	15,72	4,93	259	0,28	11,83	8,1	1,03	46,54	335,05	24,5	7					
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,87	5,5	53,1	309,15	0,27	0	0	0	19,5	280,0	186,7	6,7					
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	0,02	0,08	125,78	90	14	0,13					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62					
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42					
338	Фрукты св.	150	2,25	0,75	31,5	57	0,06	15	0	0,18	12	42	63	0,9					
	Итого:		37,97	25,22	124,19	860,59	0,708	28,17	8,12	1,96	217,13	801,31	305,7	15,75					

Неделя: Вторая
 День: Среда
 Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
295	Наименование блюда Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2						
309	Макаронные отварные	150	5,52	4,5	26,5	168,45	0,06	0	0	0,02	4,9	37,2	21,1	1,1						
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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,34	46	0,02	0,04	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62						
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,35	88,84	0,038	0	0	0,49	8,74	33,06	12,54	0,42						
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12						
	Итого:		31,17	27,11	119,31	864,91	0,318	7,11	20,01	10,43	128,42	261,16	115,15	11,73						