

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа»  
Петропавловского района Алтайского края**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Н.И.Рахаева  
\_\_\_\_\_  
Приказ №117-О от 30.08.2024 г.

**МЕНЮ  
на 2024 – 2025 учебный год  
ЗАВТРАК  
( 1-4 классы)**

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Овощи свежие в нарезке	100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
430	Гуляш из говядины	100	14,19	10,74	3,06	155,55	0,045	1,86	22,4	0,997	16	137	20,91	2,114
	Рожки отварные	200	18,0	1,98	125,46	606	0,34	-			38	17,4	3,2	1,6
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,042		0,09				18	
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34		13	0,3
	<b>Итого</b>	740	42,44	22,53	191,1	1137,25	0,667	106,86	22,49	0,997	136	253,56	100,07	5,984

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая Ценно сть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63,0					22,0		4,8	1,0
270	Суп рыбный	250	7,44	4,8	-	79,6	0,08		0,27		3,75	5,5	5,0	0,05 1
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17		0,15		215,9 9	217,0	42,91	1,74
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		10	19	16	12	2,3
	<b>Итого</b>	670	33,3	23,4	120,29	818,55	0,4	5	0,57	10	260,7 4	306,66	93,67	6,46 1

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
№ 618	Тефтели мясные	100	18,7	22,8		276	0,07				9,0	188	22	2,7
№ 680	Каша гречневая с маслом	180	22,68	5,94	111,78	603	2,8	20			380		18	6,7
		10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,09					6,8
	Хлеб пшеничный	30	4	0,67	21	106	0,13					66,4	28	1,28
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,8		21,82	87,6		0,40				15,40	12	3,06
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	11	8	2,2
	<b>Итого</b>	720	47,67	42,28	166,14	1110,6	3	37,4	0,09	0,6	422	310,8	102	23,24

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,05	3,71	5,55	59,7		1,4			9,55		11,23	0,45
№ 171	Борщ со сметаной	250	51,25	5,1	160,0	447			0,09	1,2			90	1,7
		10	0,025	2,0	25	2,06	0,0003	0,003	0,0015		0,86	0,6	0,8	0,002
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Кондитерские изделия (булочка)	60	4,566	3,168	34,08	226,2	0,16				0,22	87	33	2
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34		13	0,3
	<b>Итого</b>	750	64,391	15,238	257,4	1007,36	0,33	61,403	0,0915	1,2	44,63	155,76	176,98	5,822

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Салат из белокочанной капусты	100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
№ 172	Печень говяжья по-строгановски	100	15,7	18,1	1,5	231,0	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,3 4 0,08	144 74,8	0,02 4	34	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
25	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,0	65,8		2,2			14,0	1,76	8,0	0,09
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	11	8	2,2
	<b>Итого</b>	740	29,85	29,57	99,12	760,7	0,25	91,2	0,55	0,6	340,84	129,0	131,48	38,93

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	7			17	30	14	0,5
	Мясо птицы	100	18,2	18,4	0,7	241	0,09			12		1800		17
№ 680	Каша гречневая с маслом	200 10	22,68 0,05	5,94 8,25	111,7 8 0,08	603 74,8	2,8	20	0,09		380		18	6,7 6,8
	Хлеб	30	8,1	1,4	45,6	231	0,11	-	-	0,1	23	42	14	-
639	Компот из сухофруктов	200	0,8		21,82	87,6		0,40				15,40	12	3,06
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34		13	0,3
	<b>Итого</b>	740	50,53	34,09	189,8	1248,4	3,07	87,4	0,09	12,1	454	1887,4	71	34,36

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
157	Рассольник	250	3,79	7,51	24,13	180,95	0,16	24,95	12	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
686	Чай	200	0,3		15,2	60		2,2				1,76	0,96	0,09
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	23,51	17,86	34,21	406,00		0,45			265,81	217,0	35,96	0,92
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		10	19	16	12	2,3
	<b>Итого</b>	730	34,4	26,73	117,44	863,55	0,31	32,6	12,0	12,56	326,73	194,84	115,3	6,01

День: Среда

Неделя: Вторая

**Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Овощи свежие в нарезке	100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
302	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,13	1,50
№ 688	Макароны отварные Масло сливочное	200 10	36,9 0,05	2,6 8,25	82,3 0,08	402,3 74,8			0,13 5 0,09	2,4			450	
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	11	8	2,2
	<b>Итого</b>	740	62,2	24,16	162,28	1015,95	0,26	16,15	28,975	3,0	107,75	276,54	535,09	5,67

**День: Четверг**  
**Неделя: Вторая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,05	3,71	5,55	59,7		1,4			9,55		11,23	0,45
109	Суп овощной со сметаной	250 10	51,25 0,025	5,1 2.0	160,0 25 0.034	447 2.06	0,00 03	0,00 3	0,09 0,00 15	1,2	0,86	0,6	90 0,8	1,7 0,00 2
	Хлеб пшеничный	50	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
685	Чай с сахаром	200	0,2		16	65						1,76	0,96	0,09
	Кондитерские изделия (булочка)	60	4,566	3,168	34,08	226,2	0.16				0.22	87	33	2
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34		13	0,3
	<b>Итого</b>	770	64,39	15,23 8	257,3 9	1007, 36	0,33 03	66,4 23	0,09 15	2,9	44,63	155,76	176,99	5,82 2

**День: Пятница**  
**Неделя: Вторая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергет и ческая ценност ь(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
	Овощи свежие в нарезке	100	2,7	0,3	4,8	28,5	0,03	45			48	31	16	0,6
	Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
№ 694	Картофельное пюре Масло сливочное	200 10	3,6 0,05	0,72 8,25	29,3 4 0,08	144 74,8	0,02 4	34	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
	Хлеб пшеничный	30	6,4	1,06	33,6	169,6	0,13					66,4	28	1,28
639	Компот из сухофруктов	200	0,8		21,8 2	87,6		0,40				15,40	12	3,06
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47		10		0,6	16	11	8	2,2
	<b>Итого</b>	740	21,83	14,8 7	103, 18	634,28	0,24 4	91,7 6	2,07	2,41	359,49	265,37	162,74	41,8 4