

Утверждаю:
Директор МБОУ «Алексеевская СОШ»
Рахаева Н.И
Приказ № 114-о от 30.08.2024 г

МЕНЮ
филиала «Соловьи́хинская СОШ»
МБОУ «Алексеевская СОШ»
Петропавловского района
на 2024 – 2025 учебный год (1-4 кл)

День: Понедельник

Неделя: первая

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
	Завтрак													
54-12м	плов с курицей	200	12	14	33	317	2,1	0,4			51	123,2	53,40	2
пром	хлеб	50	5	1	22	110	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
53-3гн	чай с лимоном и с сахаром	200	0	0	6	22								
54-2з	нарезка из свежих огурцов	100	0	0	2	8	0,03	45			48	31	16	0,6
пром	фрукты	100	0	1	5	27		5			24		14	3
	Итого	650	17	16	68	484	37,6 3	50,0 4		0,2 2	359	257,20	94,40	6,19

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская Ценн ость (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
	Завтрак													
54-20с	суп рыбный	200	8	14	17	204	0,08		0,27		3,75	5,5	5,0	0,05
пром	хлеб	50	2	1	19	92	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
54-22хн	кисель	200	0	0	13	57						1,76	0,96	0,09
пром	блинчики	30	5	2	3	55	1,5	9,13		1	115,3	127	41	0,9
пром	фрукты	100	2		17	83		7			17		18	3
	Итого	580	17	17	73	491	37,0 8	16,13	0,27	1,2 2	396,0 5	237,2 6	89,96	7,63

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энерг ети ческа я ценно сть(кк ал)	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
	Завтрак													
54-3а	нарезка из помидоров	100	0	0	1	4	0,06	25			17	26	20	0,9
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	3	2	26	234	2,8	20	0,09		380		18	6,7
54-2м	гуляш	50	10	13	12	72								
пром	хлеб	50	2	1	19	87	35,5			0,22	260	103	25	3,59
54-21гн	какао	200	4	3	12	100		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	600	19	19	70	497	38,36	45,40	0,09	0,22	657	144,40	75	21,05

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	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-21к	каша жидкая молочная рисовая	200	11	15	38	298	0,018 0,016 0,02	0,06	0,09 0,4	1,2	140 16 48	180 30 60	28 10 0,1	0,012 2 0,4
пром	хлеб	50	5	1	19	95	17			0,11	130	51	12	1,73
	сок	200	0	0	11	47		2,2				1,76	0,96	0,09
	сыр	30	0	0	0	0	0,012	0,48	0,078		300	0,046	15	0,33
пром	фрукты	100	0	0	10	4		15			24		14	3
	Итого	550	16	16	78	484	17,054	17,26	0,908	1,31	658	322,76	80,06	6,87

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54-8з	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	3	5	56	0,03	45			48	31	16	0,6
54-18м	печень тушёная	60	10	10	12	185	0,07				2,84	6,88	6,88	0,72
54-5г	каша перловая рассыпчатая	200	5	4	40	200	2,1				172	323	1,8	450
пром	хлеб	50	2	0	8	42	35,5			0,22	260	103	25	3,59
54-5хн	компот из сухофруктов	200	0	0	10	43		2,2				1,76	0,96	0,09
	Итого	610	18	17	75	526	37,5 3	47,2		0,22	482,8 4	455,64	40,64	455, 54

День: Понедельник
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
	Завтрак													
54-4м	Котлета мясная	50	12	12	16	224	0,10	0,15	28,7 5		43,75	166,38	32,13	1,50
54-1г	Макароны отварные	200			32	102	0,31		0,13 5 0,09	2,4	38	17,4	21,2	1,6
пром	хлеб	50	4	4	12	105	35,5			0,22	260	103	25	3,59
54-3гн	чай с лимоном и с сахаром	200	0	0	6	26		0,40				15,40	12	3,06
пом	фрукты	100	0	0	14	52		15			12		63	1
	Итого	600	16	16	80	509	35,9 1	15,5 5	33,9 7	2,62	353,75	302,18	153,33	10,7 5

День: Вторник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть(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
	Завтрак													
54-7с	Суп картофельный с вермишелью	200		3	14	100	0,16	24,95	12	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
54-21м	мясо курицы	60	10	6	34	182								
пром	Хлеб	50	4	4	12	110	35,5			0,22	260	103	25	3,59
54-5з	Нарезка из свежих овощей	100	0	1	1	14	0,03	45			48	31	16	0,6
54-23гн	Кофейный напиток	200	4	3	11	86	0,04	0,02	4	0	0	38	40	32
	Итого	610	18	17	72	492	35,7 3	69,97	16	2,78	349,9 2	22,68	118,3 8	38,6

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1	4	5	81	0,03	45			48	31	16	0,6
54-11р	рыба тушёная	60	8	6	15	153	0,11	0,5	0,10	0,3	40	240	55	0,8
54-11г	Картофельное пюре	200	3	5	9	74	0,02 4	34	0,46 0,09		20 240	11,6 0,36	4,6 60	0,04 34
пром	хлеб	50	4	4	29	127	35,5			0,22	260	103	25	3,59
пром	сок	200	0	0	11	45		0,40				15,40	12	3,06
	Итого	610	16	19	71	480	35,6 6	79,9 0	0,65	0,52	608	401,36	172,6 0	42,0 9

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
54-6к	каша вязкая молочная пшеница	200	8	11	34	275	0,018 0,016 0,02	0,06	0,09 0,4	1,2	240	180 300 60	28 100 0,1	0,012 2 0,4
пром	хлеб	50	5	1	29	140	35,5			0,22	260	103	25	3,59
54-2гн	чай с сахаром	200	0	0	6	25								
54-6о	яйцо варёное	30			0		0,1	176	0,1	1	140	192	12	2,5
54-1з	сыр порционный	70	4	4	0	53	0,012	0,48	0,078		30	0,046	15	0,33
	Итого	550	17	16	69	493	17,16	191,54	0,66	2,42	670	783,04	17,10	10,06

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге ти ческая ценнос ть(кка л)	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
	Завтрак													
54-9м	жаркое по - домашнему	250	12	16	17	286	1,8		9,2	25	0,6	32,0	188	44
пром	хлеб	50	4	1	29	140	35,5			0,2 2	260	103	25	3,59
54-1хн	компот из сухофруктов	200	0	0	19	81		2,2				1,76	0,96	0,09
пром	фрукты	100	0	0	16	58		25			12		63	1
	Итого	600	16	17	81	565	37,3	27,2	9,2	25, 22	272, 06	136,76	276,9 6	48,6 8