

Утверждаю
директор МАОУ "Школа №3
города Белогорск"
_____ Т.С. Мохова
приказ № 109 от 30.08.2021г.

Примерное меню для питания обучающихся начальной школы

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник-1														
	Котлета из птицы с соусом	90/30	13,49	14,95	9,15	206,61	0,09	0,80	12,00	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17
	Рис отварной	150	4,09	3,29	42,97	217,83	0,05	0,00	14,94	0,27	6,13	88,24	29,04	0,59
	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Итого за Завтрак	575	21,38	19,56	85,55	587,14	0,22	11,70	26,94	1,63	63,10	290,81	68,02	4,45
Вторник-1														
	Каша манная	150	11,55	15,10	42,05	342,64	0,14	2,17	29,80	0,46	145,65	180,56	63,21	1,98
	Кофе на молоке	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	65	5,52	3,26	18,13	118,50	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Фрукт	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого за Завтрак	515	22,08	21,51	81,19	588,07	0,29	41,61	38,92	1,37	314,07	334,01	109,21	3,61
Среда-1														
	Омлет	200	18,67	16,90	34,48	335,14	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80
	Горошек зеленый консервированный	60	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21
	Чай с сахаром	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
	Итого за Завтрак	535	23,79	21,41	93,62	636,47	0,35	80,93	329,15	1,77	155,11	360,92	62,72	5,15
Четверг-1														
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	14,65	15,38	38,12	320,59	0,09	2,12	70,95	2,18	224,63	279,45	43,16	1,12
	Кофе на молоке	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого за Завтрак	525	22,48	19,89	83,56	570,06	0,20	8,56	80,07	3,29	377,05	431,90	90,16	4,96
Пятница-1														
	Голень куриная запеченая с соусом	90/30	11,61	13,61	12,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
	Макаронные отварные	150	5,66	4,29	36,04	205,76	0,09	0,00	20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
	Огурец свежий	60	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Итого за Завтрак	575	21,03	19,21	81,56	565,88	0,27	7,74	82,50	2,31	69,19	226,28	40,16	3,74
	Итого за неделю	2725	110,8	101,6	425,5	2 947,6	1,3	150,5	557,6	10,4	978,5	1 643,9	370,3	21,9
	Среднее значение за период	545	22,2	20,3	85,1	589,5	0,3	30,1	111,5	2,1	195,7	328,8	74,1	4,4

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник -2														
Завтрак														
	Зрза из курицы с соусом	90/30	12,94	14,20	22,90	247,73	0,18	0,00	20,00	0,68	12,93	147,88	24,21	2,26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		575	25,23	22,09	94,67	656,44	0,56	10,90	44,00	2,19	60,71	396,17	174,80	8,47
Вторник -2														
	Каша пшеница молочная	200	9,61	10,50	35,50	265,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
	Какао с молоком	200	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	65	5,52	3,26	18,13	118,50	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		565	19,52	16,81	73,84	513,80	0,25	40,00	42,42	1,08	287,09	298,06	79,63	2,35
Среда -2														
	Печень по строгановски	90	15,10	15,90	12,88	220,36	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80
	Рис отварной	150	4,09	3,29	42,97	217,83	0,05	0,00	14,94	0,27	6,13	88,24	29,04	0,59
	Огурец свежий	60	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
	Чай с сахаром	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Четверг-2		545	23	21	93	618,2	0	81	344	2	155	439	89	5
Завтрак														
	Вареники с творогом и со сгущенным молоком	150/30	19,32	19,00	40,83	371,79	0,09	1,89	87,61	0,51	192,12	274,38	35,25	1,36
	Чай с сахаром	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		525	23,51	20,93	92,05	617,92	0,21	67,79	128,46	1,70	239,42	320,98	55,00	5,38
Пятница-2														
Завтрак														
	Котлета рыбная п/ф с соусом	90/30	8,81	9,45	10,19	146,95	0,08	9,45	26,81	1,43	23,48	139,32	19,53	0,82
	Картофельное пюре	150	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	3,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	Кофе на молоке	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		575	20,50	18,51	73,09	522,45	0,38	21,52	57,89	2,55	215,26	400,53	100,26	4,09
Итого за неделю		2785	112	99	427	2 929	2	221	617	10	957	1 855	499	26
Среднее значение за период		557	31,6	27,5	123,4	835,7	0,5	68,5	200,7	2,7	283,8	524,2	134,6	6,8

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник -3														
Завтрак														
	Пельмени отварные	150	12,80	14,20	39,44	310,16	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Огурец свежий	60	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
	Кофе на молоке	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		555	20,91	18,85	85,14	564,03	0,21	14,84	115,76	1,10	361,46	445,82	78,76	4,75
Вторник-3														
Завтрак														
	Каша молочная рисовая	200	9,98	11,19	41,90	290,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	65	5,52	3,26	18,13	118,50	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
	Какао с молоком	200	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Йогурт	100	0,19	2,37	0,23	28,00	0,03	0,62	10,36	0,01	114,30	98,20	20,30	1,20
Итого за Завтрак		565	19,28	19,67	72,97	529,06	0,34	2,63	52,98	0,96	386,45	435,79	108,71	4,34
Среда-3														
Завтрак														
	Жаркое по Домашнему	150	15,80	16,80	51,44	390,15	0,07	0,60	106,64	0,15	205,24	286,37	29,16	0,82
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Кофе на молоке	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		495	23,63	21,41	96,38	639,62	0,19	12,04	115,76	1,06	354,66	433,82	73,16	4,55
Четверг -3														
Завтрак														
	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
	Сосиска отварная	90	14,05	17,00	22,00	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
	Макароны отварные	150	5,66	4,29	36,04	205,76	0,09	0,00	20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		545	23,52	22,62	91,48	638,85	0,29	21,58	48,75	5,50	86,36	247,68	50,80	4,99
Пятница-3														
	Огурец свежий	60	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
	Гуляш из курицы	90	10,61	12,61	16,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54
Итого за Завтрак		545	22,85	20,48	87,85	606,13	0,47	7,74	86,50	2,09	72,06	381,57	165,93	7,40
Итого за неделю		2 705	110	103	434	2 978	1	59	420	11	1 261	1 945	477	26
Среднее значение за период		541	27,2	26,2	105,4	731,7	0,4	12,0	112,0	2,2	321,0	486,4	112,0	5,7

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник -4															
Завтрак															
	Тефтеля из говядины с соусом	90/30	11,61	13,26	22,50	220,49	0,09	2,00	28,50	1,82	76,38	84,93	46,33	1,23	
	Макароны отварные	150	5,66	4,29	36,04	205,76	0,09	0,00	20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85	
	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	
	Кофе на молоке	200	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99	
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54	
Итого за Завтрак		575	25,03	21,82	94,82	635,92	0,29	10,94	57,62	3,56	227,06	275,58	95,64	3,88	
Вторник-4															
Завтрак															
	Омлет	200	18,67	16,90	34,48	335,14	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80	
	Горошек зеленый консервированный	60	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	0,00	0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	
	Чай с сахаром	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54	
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42	
Итого за Завтрак		535	23,79	21,41	93,62	636,47	0,35	80,93	329,15	1,77	155,11	360,92	62,72	5,15	
Среда-4															
Завтрак															
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	6,10	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37	
	Фрукт	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
	Бутерброд с маслом сливочным	65	5,52	3,26	18,13	118,50	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54	
	Какао с молоком	200	3,59	2,85	12,71	92,08	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99	
Итого за Завтрак		565	14,78	12,41	56,66	370,80	0,20	40,04	23,52	1,16	293,20	258,00	62,65	2,01	
Четверг-4															
Завтрак															
	Огурец соленый	60	0,20	0,04	0,76	3,30	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	
	Плов из птицы	200	21,64	21,21	57,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08	
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54	
	Фрукт	100	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32	
Итого за Завтрак		605	26,26	22,73	99,17	680,25	0,23	64,35	17,50	4,20	95,67	344,36	79,72	4,02	
Пятница - 5															
Завтрак															
	Огурец свежий	60	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80	0,00	0,04	6,80	12,00	5,60	0,20	
	Рагу из овощей	200	19,00	19,78	54,17	435,95	0,36	24,26	64,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73	
	Чай с сахаром	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
	Хлеб йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,00	0,70	20,30	29,25	5,40	0,54	
Итого Завтрак		505	22,87	21,15	91,45	615,98	0,44	77,96	105,60	3,53	55,08	325,33	33,45	6,65	
Итого за неделю		2 785	113	100	436	2 939	2	274	533	14	826	1 564	334	22	
Среднее значение за период		557	22,5	19,9	87,1	587,9	0,3	54,8	106,7	2,8	165,2	312,8	66,8	4,3	