

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Преображенская СШ»
Иерстюкова О.М.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся 7 – 11 лет
МБОУ «Преображенская СШ»
2024 – 2025 учебный год
Завтрак

День первый - понедельник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																
54-26к-2022	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,59	5,75	24,27	167,2	141	24	118	41,93	5,2	0,3	0,04	0,14	0	1
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	6	4	20	0,96	1,8	0,3	0,03	0,01	0	0
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	5	0	6	0	0,2	0	0	0,02	0	0
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	86	112	30	107	9	1,8	1	0,02	0,11	0,2	0
Пр/пр	Фрукт	100	0,3	0,3	10	44	12	6,75	8,25	0	0	1,65	0,0225	0,015	0,2	7,5
	Итого	550	11,13	24,29	60,39	499,7	276	64,75	259,25	51,89	9	3,25	0,1125	0,295	0,4	8,5

День второй - вторник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	36	234	46	59	180	20	3,6	5	0,3	0,1	2,3	0

54-4м-2020	Котлета из фарша говядины	75	14,1	11,9	11,4	221	43	25	165	14,2	2,1	1	0,11	0,14	2,2	0
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	19,5	2	14	0,6	0,15	0	0,005	0,02	0,2	0
54-2гн-2020	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	4	4	7	0	0	1	0	0	0,1	0
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	6	4	20	0,96	1,8	0,3	0,03	0,01	0,3	0
	Итого	505	25,53	22,84	70,26	599,3	118,5	94	386	35,76	7,65	7,3	0,445	0,27	5	0

День третий - среда

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
	Завтрак															
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,02	9	0	109,1	300	14	163	0	0	0	0,01	0,09	0,1	0
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,39	10,78	38,34	283,9	158	63	234	48,89	14	1,9	0,21	0,17	0,6	0
54-6гн-2020	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	51	57	10	47	4,5	0,9	1	0	0,06	0,1	0
Пр/пр	Хлеб в	30	2,28	0,24	14,76	70,3	6	4	20	0,96	1,8	0,3	0,03	0,01	0,	0

	ассортименте														3	
Пр/пр	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35	35	11	17	0,3	0,1	0,1	0,06	0,03	0	38
	Итого	560	19,99	21,62	69,2	549,3	556	102	481	54,65	16,8	3,3	0,31	0,36	1,1	38

День четвёртый - четверг

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
	Завтрак															
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	20	139	40	28	84	28,5	0,8	1	0,12	0,07	0,9	10
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,35	2,1	2,2	31	2,5	1	4,5	0,7	0,15	0	0,005	0	0,1	0
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	237	87	47	55	136,3	11,8	1	0,07	0,15	0,8	0
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	6	4	20	0,96	1,8	0,3	0,03	0,01	0,3	0
54-3гн-2020	Чай чёрный байховый с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	6	5	8	0	0	1	0	0,01	0,1	1
	Итого	510	22,23	27,94	48,06	504,9	141,5	85	171,5	166,46	14,55	3,3	0,225	0,24	2,1	11

День пятый - пятница

№	Прием пищи.	Масса	Пищевые ценности	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
---	-------------	-------	------------------	----------------	---------------------------	---------------

рецептур ы	Наименование блюда	порци и	белки	жир ы	углевод ы	я ценность (ккал)	Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																
54-1т- 2020	Запеканка из творога	200	40	14	29	402	292	45	389	38	52,1	1	0,11	0,46	1, 1	0
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	6	4	20	0,96	1,8	0,3	0,03	0,01	0, 3	0
54-1ГН- 2020	Чай чёрный байховый без сахара	200	0,2	0	0,1	1	4	4	7	0	0	1	0	0,01	0, 1	0
Пр/пр	Фрукт	100	0,3	0,3	10	44	12	6,75	8,25	0	0	1,6 5	0,022 5	0,01 5	0, 2	7, 5
53-19з- 2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7	0,1	66	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	540	42,88	21,54	53,96	583,3	316	59,7 5	426,2 5	38,96	53,9	3,9 5	0,162 5	0,49 5	1, 7	7, 5

День шестой - понедельник

№ рецептур ы	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые ценности			Энергетическа я ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)			
			белки	жир ы	углевод ы		Ca	Mg	P	I	Se	Fe	B1	B2	PP	C
Завтрак																
54-6г- 2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	36	204	14	10	47	20	7,3	1	0	0	0, 7	0
54-7р- 2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	105	32	37	28	106,8	9,6	0	0,06	0,11	0, 6	1
Пр/пр	Хлеб в ассортименте	30	2,28	0,24	14,76	70,3	6	4	20	0,96	1,8	0,3	0,03	0,01	0, 3	0

54-7ГН-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	100,4	144	34	131	11,7	2,3	1	0	0,2	0,2	1
Пр/пр	Фрукт	100	0,3	0,3	10	44	12	6,75	8,25	0	0	1,65	0,0225	0,015	0,25	7,5
	Итого	560	21,28	16,04	75,66	523,7	208	91,75	234,25	139,46	21	3,95	0,1125	0,335	2	9,5