



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
в МКОУ «Городовиковская СОШ № 2» на 2023-2024 учебный год
(1-4 классы)

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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

1-й день														
223	котлета с соусом	70/25	11,78	12,91	14,9	223	0,06	0,85	39,0	0,00	43,9	106,7	21,6	0,96
688	Макарони отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
49	Салат Витаминный	70	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,84	121,45	42,79	3,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
959	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04	1,3	0,01	0,00	122,0	90,0	14,00	0,56
	Итого		33,37	29,69	116,17	851,1	0,48	21,1	64,48	6,33	255,74	397,55	117,29	6,75

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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

2й день														
390	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,02	0,29	192,17	156,05	23,52	0,3
42	Сыр (порезанный) российский	15	3,48	4,43	0,00	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75,0	5,25	0,13
41	Масло сливочное (порезанный)	10	0,00	8,2	0,1	75,0	0,00	0,00	88,5		1,0	3,00	0,00	0,00
ПР	Яблоко свежее	180	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12,0	19,5	4,2	1,05
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,9	15,4	75,0	0,05	0	0	0,52	6,0	19,2	13,2	0,3
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		14,49	22,35	53,55	458,54	0,16	8,73	163,52	0,84	364,27	269,55	47,57	2,08

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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

3-й день														
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,00	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
579	Крупа гречневая	80	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0,00	0,02	0	15,57	250,0	81,0	4,73
13	Салат из свежих огурцов	70	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0,00	0	2,85	40,02	13,3	0,53
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	4,29	0,0	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	0,05	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		32,79	31,11	102,26	737,55	0,46	10,78	0,02	0,52	88,98	523,8	133,51	8,62

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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

4-й день														
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	0,00	12,88	84,25	10,00	0,54
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,00	44,37	103,91	33,3	1,21
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,1	0,4	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
	Итого		15,17	7,32	61,88	375,22	0,27	26,76	34,55	14,52	80,45	230,96	59,3	68,79

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

5-й день														
301	Куры тушеные с овощами	80	17,65	14,58	4,7	221,0	0,05	0,02	43,0		54,6	132,9	20,3	1,62
304	Рис отварной	180	4,32	5,18	45,0	244,26	0,7	0,00	0,16	1,8	6,37	93,49	30,54	1,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0		6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	нарезка из свежих помидор с луком	70	1,13	0,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	12,88	17,79	0,84
	Итого		26,3	26,35	98,48	830,67	1,71	21,51	43,16	2,32	94,09	297,67	81,83	4,41

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

6-й день														
223	Котлеты с соусом	70/25	11,78	12,91	14,9	223,00	0,06	0,85	39,0	0,0	43,9	106,7	21,6	0,96
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,0	25,2	0,0	5,83	44,6	25,34	1,33
49	Салат Витаминный	70	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
959	Какао с молоком	200	3,52	1,72	35,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
	Итого		33,37	29,69	116,17	851,1	0,48	21,1	64,48	6,33	255,74	397,55	117,29	6,75

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

7-й день														
223	Запеканка из творога с повидлом	150/20	27,84	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,00	226,4	344,91	48,92	0,84
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,0	1,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
42	Сыр (порциями) российский	15	3,48	4,43	0,00	54,6	0,01	0,11	39,0	0,0	0,0	132,0	75,0	5,25
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,2	0,1	75,0	0,00	0,00	88,5	0,0	0,0	1,0	3,00	0,00
	Яблоко свежее	170	2,7	2,7	3,35	35,3	0,02	7,5	0	0,03	12	19,5	4,2	1,05
	Итого		37,25	31,05	70,17	597,92	0,16	135,74	127,83	0,55	258,7	535,01	133,72	7,86

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

8-й день														
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28		0,00	0,00	0,00		24,36
679	Крупа гречневая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	0,22	0,0	0,02	0,00	0,02	0		15,57
33	Салат из огурцов	70	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0,00	0,00	35,15	40,94	20,9	1,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	32,6	132	0,0	0,0	0,0	0,0	18	4,29	0,0	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого		33,59	31,11	124,04	828,66	0,45	10,78	0,02	0,52	67,91	82,67	35,46	42,54

№ ре- ц. по сбор- нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

9-й день

286	Тефтели мясная с соусом (томатным)	100/25	11,78	12,91	14,9	223,0	0,06	0,85	39,0	0,0	43,9	106,7	21,6	0,96
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,0	44,37	103,91	33,3	1,21
ПР	Печенье сахарное	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	66,6
	Итого		20,86	21,22	88,5	629,12	0,3	26,65	72	15,22	117,27	271,41	74,9	69,63

№ ре- ц. по сбор- нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10-й
день

301	Суры тушвные с овощами	80	17,65	14,58	4,7	221,0	0,05	0,02	43,0		54,6	132,9	20,3	1,62
304	Рис отварной	180	4,32	5,18	45,0	244,26	0,7	0,00	0,16	1,8	6,37	93,49	30,54	1,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,0		6,4	3,6	0,0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
14	Салат из свежих помидор с луком	70	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	7,79	0,84
	Итого		26,3	26,35	98,48	830,67	1,71	21,51	43,16	2,32	94,09	297,67	81,83	4,41

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного, В. А. Тутельяна. И. М.И.Пересичного.