



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
в МКОУ «Городовиковская СОШ № 2» на 2024-2025 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		В ₁	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	Макароны 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		В ₁	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 (порциями) российский	15	3,48	4,43	0,00	54,6	0,01	0,11	39,0		132,0	75,0	5,25	0,15
41	Масло сливочное (порциями)	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	354,27	257,55	47,57	2,08

№ ре- ц. по сборн ику 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

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
679	Крупа гречневая	180	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	21,85	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	19,52	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

№ реш. по объ- рши- ку 201 5 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	Мg	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

№ рек. по сборн ику 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

5-й день														
301	Куры тушёные 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	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	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

№ реп. по сборн ику 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

6-й день														
223	Котлета 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	3,72	25,49	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

№ реп. 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	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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	11,1	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

№ реп. 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

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

№ рец. по сборн ику 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

9-й день

286	Тфтелея 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- цп 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

**10-й
день**

301	Куры тушёные 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	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

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.