



И.В. Мвлиева

20

года

**Примерное десятидневное меню завтраков для  
питания 1-4 классовв школьной столовой МБОУ  
Бондарской СОШ на период 2023-2024  
учебного года**

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов

Понедельник 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
494	Цыплята запеченные	100	18,7	15,3	0,6	215	33	19	156	1,6	0,04	0,04	6,14	1,4
513	Рис с овощами	180	3,7	7,3	30	182	56	52	94	1,4	0	1	1	33
685	чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>23,9</b>	<b>69</b>	<b>598</b>	<b>172</b>	<b>113,6</b>	<b>324</b>	<b>9,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,7</b>	<b>8,15</b>	<b>58,9</b>

Вторник 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
78	Икра свекольная	100	2,3	10,8	12,5	119	39	18	59	6,6	0	0,03	0,29	9,6
437	Гуляш из свиный	100(70/30)	12,4	6	4	120	19	17	137	1,4	0	0,07	0,8	4,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	8,3	50,2	320	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	1,8	2	6	0,2	0	0	0,02	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>28,3</b>	<b>25,9</b>	<b>118,6</b>	<b>799</b>	<b>114,8</b>	<b>187,8</b>	<b>446</b>	<b>13,4</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>3,83</b>	<b>19,7</b>

Среда 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
413	Сосиски отварные	100	10,4	20	0,8	226	25	15	139	1,8	0	0,03	2,6	0
214	Капуста тушеная	180	3,6	6	17,3	137	99	72	102	1,44	0	0,1	1,7	4,9
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
738	Пирожок с яблоком	75	9,4	11,5	2,9	260	21	30	7	1,4	0,05	0,01	0,1	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>26,9</b>	<b>38,3</b>	<b>65,2</b>	<b>846</b>	<b>200</b>	<b>148,8</b>	<b>310</b>	<b>148,7</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>5</b>	<b>4,9</b>

Четверг 1 неделя

№ рецеп	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
489	Гуляш из куриного филе	100(70/30)	17	8,4	2,5	177	19	22	134	1	0,04	1,2	0,1	0,1
297	Каша перловая рассыпчатая	180	5,2	6,3	37,4	232	34	25	181	1	0	0,03	0	0



685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0,09	2,5
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	22
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02
	<b>Итого</b>		<b>25,8</b>	<b>16</b>	<b>78,3</b>	<b>610</b>	<b>136</b>	<b>89,6</b>	<b>389</b>	<b>8,4</b>	<b>0,04</b>	<b>1,89</b>	<b>24,6</b>

Пятница 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
57	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,2	3,3	11,7	82	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,04	28,8
374	Рыба тушеная с овощами	100(70/30)	14,5	7,7	7,6	158	79	39	222	1,1	0,01	0,1	2,2	0
520	Картофельное пюре	180	3,1	5,1	26,2	190	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0,03	0,09	2,5
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>19,3</b>	<b>13,1</b>	<b>52,2</b>	<b>452</b>	<b>144</b>	<b>67,2</b>	<b>346</b>	<b>3,6</b>	<b>0,01</b>	<b>0,28</b>	<b>3,91</b>	<b>5</b>

Понедельник 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
49	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,2	95	3,1	33	56	0,9	0	0,06	0,07	0,4
499	Котлета из куриного филе	100	12	11	10	184	33	19	72	7	0,02	0,06	2,5	0,15
511	Рис отварной	180	3,7	7,3	30	182	56	52	94	1,4	0	1	1	33
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>20,4</b>	<b>19,2</b>	<b>106,4</b>	<b>684</b>	<b>147,1</b>	<b>135,8</b>	<b>284</b>	<b>10,8</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>	<b>4,17</b>	<b>33,55</b>

Вторник 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
57	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	100	1,4	5,1	8,3	85	47	14	25	0,6	0	0,02	0,5	26
436	Жаркое-по домашнему	280 (100/180)	19,5	12	33,6	324	48	66	282	4,2	0	0,2	5,7	13,8
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	14	4	4	1	0	0,02	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>23,9</b>	<b>17,9</b>	<b>80,5</b>	<b>598</b>	<b>140</b>	<b>99,8</b>	<b>351</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>6,62</b>	<b>42,6</b>

Среда 2 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
77	Икра кабачковая	100	1,7	4,8	8	77	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6

388	Котлета из рыбного филе	100	8,9	4,1	11,6	128	48	29	129	0,9	0,01	0,07	1,4	0,3
520	Картофельное пюре	180	3,1	5,1	26,2	190	42	12	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147	1,8	2	6	0,2	0	0	0,02	6
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>14,8</b>	<b>97,7</b>	<b>635</b>	<b>154,8</b>	<b>71,8</b>	<b>295</b>	<b>3,8</b>	<b>0,01</b>	<b>0,31</b>	<b>3,41</b>	<b>18,4</b>

Четверг 2 недели

№ рсч	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
52	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,4	5,4	9,9	14	28	18	41	1,3	0	0,03	0,29	9,6
456	Зразы рубленые из говядины	100	15	10	7,9	182	25	14	117	1,2	0,03	0,03	4,6	1,05
516	Макароны отварные	180	5,3	4,8	31	192	0,5	9	36	0,9	0	0,06	0,5	0,5
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	130	24	16	22	0,8	0	0,04	0,28	0
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>25,2</b>	<b>21</b>	<b>93</b>	<b>611</b>	<b>108,5</b>	<b>72,8</b>	<b>256</b>	<b>4,9</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>5,99</b>	<b>11,15</b>

Пятница 2 недели

№ рсч	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
40	Салат "Витаминный"	100	1,2	3,3	11,7	82	36	16	38	0,9	0,03	0,04	0,04	28,8
485	Голубцы с мясом и рисом	280 (100/180)	42,5	27,75	8,1	382,5	82,5	47,5	390	4	0,1	0,1	15,3	3,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	3,2	43	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	<b>Итого</b>		<b>46,9</b>	<b>31,95</b>	<b>48,4</b>	<b>618,5</b>	<b>166,5</b>	<b>86,3</b>	<b>478</b>	<b>6,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,2</b>	<b>15,75</b>	<b>34,8</b>