

«Утверждаю»

Директор школы :



Юркин А.Н.

**Примерное повозрастное меню
и основные показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания
учащихся начальных классов
2023-2024 учебный год
МБОУ «Сабаевская СОШ»
Кочкуровского муниципального района
Республики Мордовия
(осенне-зимний вариант)**

Понедельник – 1 Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	572	13,64	16,41	79,07	523,02	0,16	10,98	110,60	1,15	404,37	378	81,23	5,93

Понедельник-1 Обед													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0,00	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
Борщ сибирский со сметаной	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
Котлеты рубленные из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210	140	5,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого	850	33,13	24,95	108,85	792,48	0,36	17,55	21,00	5,96	226,92	659,57	245,17	12,31

Вторник-1 Завтрак													
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Макароны отварные с сыром	210	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Кондитерское изделие (печенье)	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого	500	12,14	15,77	73,95	486,25	0,12	1,33	40,00	2,57	156,93	183,41	46,26	3,19

Вторник-1		Обед											
Икра овощная по домашнему	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	00,00	2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
Суп с крупой и птицей	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Птица отварная	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20	2,00
Капуста тушеная	150	4,35	12	33,12	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
Кисель витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80	0,00	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого	860	34,38	37,12	121,65	931,52	0,27	120,30	20	4,34	233,79	542,63	126,21	8,82

Среда-1		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Плов из птицы	200	12,67	13,22	36,8	316,81	0,05	0,00	27	0,80	8,11	102,9	29,46	1,93
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	652	21,54	20,31	79,53	587,23	0,12	0,38	79	1,66	171,11	252,23	62,64	4,85

Среда-1		Обед											
Салат из свеклы отварной	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
Рыба припущенная	90	14,90	0,72	0,00	65,90	0,05	0,50	6,50	0,90	19,60	151,90	20,90	0,40
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого	850	26,53	14,11	116,03	696,1	1,41	32,09	39,65	6,47	148,27	425,81	145,10	5,99

Четверг- 1		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Чай с молоком и с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого	572	11,46	15,08	65,77	448,82	0,17	10,84	120,6	1,15	372,3	338,8	67,30	3,94

Четверг-1		Обед											
Салат из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52
Суп картофельный с горохом и индейкой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
Гуляш из индейки	90	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	13,10	7,33
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,52
Сок	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	20,00	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого	850	28,55	23,94	117,34	798,95	0,31	45,53	49,00	5,43	227,64	649,39	148,21	15,04

Пятница-1		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Запеканка из творога	200	25,02	17,28	36,18	400,32	0,12	0,36	108,00	1,44	234,38	338,40	39,60	1,62
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,1	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
Кондитерское изделие (печенье)	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого	510	30,23	25,88	76,20	658,40	0,17	0,83	153,00	2,08	322,98	444,13	71,33	4,23

Пятница-1		Обед											
Салат из свеклы отварной с черносливом	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
Суп с макаронными изделиями и индейкой	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Тефтели из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Компот из кураги витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого	810	31,65	32,99	122,53	913,59	0,57	38,45	0,00	4,99	127,33	637,71	147,87	8,91

Понедельник-2 Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,68	29,20	155,20	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	600	15,14	16,58	79,35	532,02	0,18	10,87	171,6	1,07	294,37	379,80	80,78	6,78

Понедельник-2 Обед

Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52
Суп картофельный с горохом	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	7,00	7,47	11,81	139,20	0,05	1,60	23,30	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Кисель витаминизированный	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78

Итого	850	26,36	29,95	122,06	848,60	0,32	32,91	38,30	6,06	135,32	468,59	113,95	6,79
Вторник-2		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	652	12,17	15,99	73,28	490,72	0,15	9,78	123,6	1,41	267,5	285,53	66,63	5,86

Вторник-2		Обед											
Икра овощная по-домашнему	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,04	6,51	0,00	2,39	98,42	55,67	17,27	0,69
Борщ сибирский со сметаной	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210	140	5,01
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого	850	36,21	38,14	139,85	1057,08	0,57	25,40	37,74	0,20	198,73	479,53	238,74	10,66

Среда-2		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	12	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128	26,70	1,30
Чай с молоком и с сахаром	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Фрукт	120	0,00	0,30	7,35	36,90	0,04	7,50	0,00	0,15	12,20	8,20	6,75	1,64
Итого	572	17,20	19,44	93,73	622,64	0,35	14,30	70,05	1,91	418,18	390,69	74,64	1,94

Среда-2		Обед											
Салат из свеклы отварной с изюмом	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Овощное рагу с индейкой	200	12,09	13,25	12,66	248,59	0,06	8,32	29,76	0,56	22,94	59,98	27,01	1,10
Сок	200	3,58	2,68	28,34	151,80	0,01	2,10	0,00	0,00	7,30	0,00	8,00	1,47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого	810	28,44	27,19	101,01	804,42	0,28	32,00	37,44	0,89	151,84	379,66	87,81	5,80

Четверг-2		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Творожно-вермишелевая запеканка	210	25,02	17,28	36,18	400,32	0,12	0,36	108,00	1,44	234,38	338,40	39,60	1,62
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Кондитерское изделие (печенье)	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого	500	13,67	14,69	77,23	500,59	0,38	53,44	0,05	1,22	228,06	193,95	55,01	4,15

Четверг-2		Обед											
Салат из свежей капусты с кукурузой	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16	0,52
Щи из свежей капусты с картофелем и индейкой со сметаной	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
Котлета рубленая из птицы (индейка)	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,07	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,33	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
Кисель витаминизированный	200	0,20	0,00	30,90	113,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,05
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого	850	30,03	19,89	104,32	709,88	0,34	44,63	7,69	2,14	181,43	524,31	109,66	5,23

Пятница-2		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Макароньы отварные с сыром	210	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00
Сок в индивидуальной упаковке 0,2 л	200												
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Итого	660	20,81	24,97	113,08	760,57	0,25	2,02	58,03	1,13	328,02	351,00	57,67	4,21

Пятница-2		Обед											
Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
Суп картофельный с крупой и индейкой	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	0,00	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
Птица отварная (голень)	100	21,67	13,33	0,00	206,67	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,33	20	2,00
Капуста тушеная	150	4,35	12	33,12	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33	0,96
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Итого	860	24,24	24,86	107,59	755,33	0,54	53,03	11,04	0,44	358,96	332,36	127,21	6,25