

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МКОУ «СОШ №1»
им. Шелаева А.С.
Е.В. Руженцева
2024г.

65/2

**Примерное меню горячего питания школьной столовой
МКОУ «СОШ №1» им. Шелаева А.С. на 2024 – 2025 уч.год
для 1-4 классов**

Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
1 день														
Завтрак														
753	Рожки отварные	150-200	5	6	35	204	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,3 2
732	Котлета из курицы	55	7	9	4	120	-	0,0	-	0,1	1,1	16,0	18,0	92,0
	Батон	30	2	1	13	80								
1041	Напиток лимонный	180-200	1	0	24	186			0,01		0,8	3	6	0,6
	Печенье	22	2	2	16	88	15	6,7	-	6,7	4,4	2,3	2,5	8,1
Обед														
196	Щи из свежей капусты с курицей	200-250	3	3	21	120		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
744	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	11	15	55	404	0	0,3	0	0,2	3,3	10	100	148
632	Гуляш из мяса	90-120	21	11	6	279	0,39	6,26	39,9	0,27	1,5	485,2	99,6	206, 41
933	Компот из сухофруктов	180-200	1	1	22	130					0,8	12	6	0,8
	Хлеб ржан. соль йодированная	50	3	1	23	108	0	0,42	0	0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Вафли	44	3	10	30	216	0,08	1,1	0,6	0,07	0,7	65,9	12,1	83,9
2 день														

Завтрак														
744	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11	41	303	0	0,3	0	0,2	3,3	10	100	148
732	Биточки из кур	55	7	9	4	120	-	0,0	-	0,1	1,1	16,0	18,0	92,0
	Батон	27	2	1	13	80								
10224	Кофейный напиток	180-200	4	3	29	155								
	Обед													
208	Суп рассольник с курицей	200-250	3	5	20	167	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,2 8
753	Рожки отварные	150-200	5	6	35	204	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,3 2
657	Биточки из мяса	90-105	16	14	16	261	-	0,0	-	0,1	1,1	16,0	18,0	92,0
933	Компот из сухофруктов	180 -200	1	1	22	130			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Хлеб ржан. соль йодированная	50	3	1	23	108		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Вафли	84	6	19	73	412	0	0,42	0	0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Сок	200	1	0	21	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
3 день														
Завтрак														
	Яйцо куриное варёное	2-120	10	9	1	126								
3	Бутерброд с сыром	45	6	10	10	158								
1009	Чай с сахаром	180-200	1	0	15	58								
	Обед													
233	Суп картофельный с вермишелью с курицей	200-250	3	3	21	121		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
342	Капуста тушёная	150-200	5	9	21	152	0,3	37,8	0	37,8	26,4	143,5	52,8	2,1
697	Голень отварная	90-100	19	7	1	303	16	0,06	0,16	0,6	-	1,76	20,8	76,8
933	Компот из сухофруктов	180-200	1	1	22	130			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Печенье	30	2	3	21	120	15	6,7	-	6,7	4,4	2,3	2,5	8,1
	Сок	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
	Хлеб ржан., соль йодированная	50	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45

4 день														
Завтрак														
467	Омлет натуральный	100-120	6	10	0	218								
3	Бутерброд с сыром	45	6	10	10	158								
1009	Чай с сахаром	180-200	1	0	15	58				0,8	12	6	0,8	
Обед														
175	Суп картофельный с горохом с курицей	200-250	2	5	125	218		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
642	Плов из мяса	150-200	25	21	45	413	-	-	0,49	0,26	2,68	27,71	23,70	159,40
933	Компот из сухофруктов	180-200	1	1	22	130			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Мандарин	150	1	1	20	94	34	0,2	26,7	0,058	0,15	37	12	20
	Хлеб ржан. соль йодированная	50	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Печенье	30	2	3	21	120	15	6,7	-	6,7	4,4	2,3	2,5	8,1
5 день														
Завтрак														
411	Каша манная молочная	155	2	5	125	218								
1	Бутерброд с маслом	40	1	9	7	115								
1024	Кофейный напиток	180-200	4	3	29	155								
Обед														
175	Борщ из свежей капусты с курицей	200-250	2	5	125	218	-	-	5	0,1	1	53	16	40
619	Печень в соусе	90-100	14	14	4	195	0,43	1,7	29,6	0,32	5,7	468,1	96,7	201,03
753	Рожки отварные	90-120	5	6	35	204	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
933	Компот из сухофруктов	180-200	1	1	22	130			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Хлеб ржан. соль йодированная	50	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Яблоко	176	1	1	16	70	-	-	7,5	0,2	1,65	12	6,75	8,25
	Сок	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
6 день														
Завтрак														

411	Каша геркулесовая молочная	155	5	8	18	212								
3	Бутерброд с сыром	45	6	10	10	158								
1025	Какао на молоке	180-200	5	5	35	126								
Обед														
215	Суп картофельный с курицей	200-250	3	3	21	119		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
744	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	11	16	54	404								
657	Котлета из мяса	90-105	16	14	16	261	0,39	4,26	45,9	0,07	1,3	415	99,6	326
933	Компот из сухофруктов	180-200	1	1	22	130			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Сок	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
	Яблоко	167	1	1	16	70	-	-	7,5	0,2	1,65	12	6,75	8,25
	Хлеб ржан. соль йодированная	50	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
7 день														
Завтрак														
411	Каша гречневая молочная	155	5	5	26	177	0	0,3	0	0,2	3,3	10	100	148
1	Бутерброд с маслом	40	1	9	7	115								
1024	Кофейный напиток	180-200	4	3	29	155								
Обед														
243	Суп гороховый с курицей	200-250	8	6	22	163		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
631	Жаркое по домашнему	150-200	27	15	32	375	0,39	6,26	39,9	0,27	1,5	85,2	99	200
933	Компот из сухофруктов	180-200	1	1	22	130			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Печенье	114	9	15	76	479	15	6,7	-	6,7	4,4	2,3	2,5	8,1
965	Сок	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
	Хлеб ржан. соль йодированная	50	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
8 день														
Завтрак														

411	Каша манная молочная	155	2	5	125	218								
3	Бутерброд с сыром	45	6	10	10	158								
	Яйцо куриное варёное	80	5	5	1	635								
1009	Чай с сахаром	180-200	1	0	15	58								
	Обед													
208/3	Суп картофельный с рисом и курицей	200-250	3	5	14	116	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,2 8
635	Тушёная капуста с мясом	150-200	15	35	15	446	0,3	37,8	0	37,8	26,4	143,5	52,8	2,1
933	Компот из сухофруктов	180-200	1	1	22	130			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Хлеб ржан. соль йодированная	50	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
965	Сок	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14
	Вафли	47	3	10	41	230	0	0,42	0	0,36	1,08	6,3	17,1	45
	9 день													
	Завтрак													
744	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	15	55	404	0	0,3	0	0,2	3,3	10	100	148
732	Биточки из кур	55	7	9	4	120	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	16,6	22,7	158, 2
	Батон	27	2	1	13	80								
1024	Кофейный напиток	180-200	4	3	29	155								
	Обед													
196	Щи из свежей капусты, с курицей	200-250	3	3	21	120		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
747	Рис отварной	150-200	5	8	52	276								
541	Котлета из рыбы трески	80	13	9	15	260	0,39	4,26	45,9	0,07	1,3	415,2	99,6	326, 41
933	Компот из сухофруктов	180-200	1	1	22	130			0,2		2,6	19,5	10,4	
	Хлеб ржан. соль йодированная	50	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45
	Яблоко	102	1	0	9	40	-	-	7,5	0,2	1,65	12	6,75	8,25
	Мандарин	100	1	1	10	47	34	0,2	26,7	0,058	0,15	37	12	20
	10 день													

Завтрак															
411	Каша рисовая молочная	155	3	10	23	193	0,96		0,06	54,8	0,6	130,7	36,5	157,4	
1025	Какао на молоке	180-200	5	5	35	126									
3	Бутерброд с сыром	45	6	10	10	158									
Обед															
225	Суп картофельный с треской	200-250	6	5	32	275	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	
753	Рожки отварные	150-200	5	6	35	204	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	
697	Голень отварная	90-120	19	7	1	303	16	0,06	0,16	0,6	-	1,76	20,8	76,8	
933	Компот из сухофруктов	180-200	1	1	22	130			0,2		2,6	19,5	10,4		
965	Сок фруктовый	200	1	0	21,2	88	3,2	-	4	0,02	2,8	14	8	14	
	Хлеб ржан. соль йодированная	50	3,4	0,7	18,7	108		0,42		0,36	1,08	6,3	17,1	45	
	Вафли	21	1	5	18	103	0	0,42	0	0,36	1,08	6,3	17,1	45	

Зав. производством



И.А. Афонаскина