

Утверждаю:

Директор МБОУ «Октябрьская ООШ»
О.Е.Анисимова



Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ: Октябрьская ООШ
2023-2024 учебный год

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
<i>Завтрак</i>														
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
	Итого за _Завтрак	530	11,735	15,149	62,432	442,594	0,150	181,886	64,597	0,988	286,687	227,822	71,558	2,504
День/неделя: Вторник-1														
<i>Завтрак</i>														
	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/с сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600		0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	Фрукты (Мандарин)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100
	Итого за _Завтрак	520	19,079	20,127	84,960	600,800	0,596	60,753	159,267	5,006	175,754	330,632	82,917	4,643
День/неделя: Среда-1														
<i>Завтрак</i>														
38К	Перец сладкий	40	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
270М/с сж,331М	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
125М	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,114

	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150								0,600	0,150	0,300	0,060
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600	0,600	6,000	0,600
377М/с сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883			
	Итого за _Завтрак	502	17,575	17,783	78,789	540,532	0,317	111,846	31,600	2,480	98,723	244,544	63,846	4,490			

День/неделя: Четверг-1

		Завтрак															
224М, 326М	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998			
15М	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150			
376М/с сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853			
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480			
339М	Фрукты (Яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200			
	Итого за _Завтрак	555	24,335	20,624	75,770	620,802	0,190	12,748	100,801	3,518	351,294	345,450	59,471	4,681			

День/неделя: Пятница-1

		Завтрак															
71М	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150			
260М/с сж	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17			
312М/с сж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225			
377М/с сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883			
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856			
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480			
	Итого за _Завтрак	537	25,916	25,778	88,226	690,425	0,613	35,948	27,900	5,158	129,851	371,064	94,770	5,768			

День/неделя: Понедельник-2

234М	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743			
302М	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671			
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830			
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360			
	Фрукты (Мандарин)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,100			
	Итого за _Завтрак	620	21,795	20,475	100,425	678,340	0,330	47,074	61,797	4,778	204,532	357,337	100,200	2,974			

ль/неделя: Вторник-2

Завтрак														
221М,3 26М	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Бананы)	200	1,600	0,800	16,200	94,000	0,040	360,000			80,000		50,000	1,600
	Итого за _Завтрак	587	23,073	21,018	102,425	711,697	0,288	365,618	72,000	4,577	264,409	268,162	97,480	4,078

День/неделя: Среда-2

Завтрак														
75М	Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
162К	Запеканка картофельная с пшеню	160	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Печенье	15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240
376М/с сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Фрукты (Яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого за _Завтрак	555	21,840	8,605	86,474	514,761	0,542	80,044	6316,80	2,241	84,544	400,394	81,202	11,179

День/неделя: Четверг-2

Завтрак														
45М	Салаг из соленой капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	0,333
279М,3 30М	Тефтели куриные со сметанноматным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
309М	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377М/с сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,800
	Итого за _Завтрак	637	19,457	18,920	91,607	624,533	0,292	207,347	56,108	4,169	125,693	192,926	67,796	4,312

День/неделя: Пятница-2

Завтрак												
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

/5М	Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
15М	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (Мандарин)	200	1,600	0,400	15,000	76,000	0,120	76,000		0,400	70,000	34,000	22,000	0,200
	Итого за _Завтрак	620	18,000	17,793	87,348	590,182	0,299	77,937	94,787	1,306	494,682	411,461	90,925	2,376