

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Сосновской СШ
им. М. Я. Бредова
О. П. Серова

**Примерное десятидневное меню
для учащихся 1-4 классов
МКОУ Сосновской СШ им. М. Я. Бредова
на 2024/2025 учебный год**

День недели	№ рецептуры	Наименование блюда	Норма выдачи, г	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				
						Б	Ж		У	Са	Fe	Mg	P	В1	С	А
1 неделя																
завтрак с 1-4 классы																
	7	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150/15	50	50	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	3,95	67,5	208,5	0,18	-	0,02
	8	Сосиска отварная	50	50	7,2	12,0	0,072	146,9	17,5	1,8	10,0	79,5	-	-	-	-
	70	Хлеб ржаной	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	-	-	-
	145	Апельсин	1 шт.	100	1,2	-	13,6	61,4	51,0	0,45	19,5	34,5	0,06	90,0	-	-
	270	Чай с сахаром	200	0,4	0,2	0,04	10,0	71	-	-	0,08	-	-	2,8	-	-
	ИТОГО					24,01	18,85	119,29	616,85	98,88	8,36	121,28	400,5	0,336	92,8	0,02

завтрак с 1-4 классы

12	Салат из свежей капусты	50/5	53	50	1,7	6,8	4,7	78,1	33,8	0,4	-	-	-	29,1	-
6	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	300	200	6,84	8,1	17,3	126,09	16,16	0,9	-	-	0,0	8,2	-
278	Рыба тушеная (суфле)	50	100	90	6,85	35	1,85	66,0	35,35	0,5	19,37	133,9	0,0	0,3	0,0
70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,1	24,2	78,0	0,0	-	-
21	Компот из ягод	200/20	10	10	0,04	-	24,76	94,2	6,40	0,1	-	3,6	0,0	1,0	-
429	Коржик глазированный	40гр.	40	40	3,71	1,93	33,19	165,0	21,6	0,6	7,20	37,75	8,6	0,1	-
ИТОГО					30,71	24,04	145,4	698,79	130,7	4,9	50,77	253,25	8,8	38,92	0,0

Вторник

завтрак с 1-4 классы

236	Блины с повидлом	150/20	70	70	13,12	14,8	66,51	460,9	0,585	1,2	-	-	-	0,1	141	0,0
154	Снежок	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	-	-	2,8	-
530	Яблоко	1шт.	100	100	0,66	0,1	26,59	113,0	75,0	-	8,3	59,4	-	0,4	25	-
ИТОГО					15,38	16,64	114,4	700,5	75,58	1,2	8,38	59,4	0,1	35,25	144	25,07

Среда

завтрак с 1-4 классы

185	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	40	40	7,44	8,8	35,2	249,6	-	1,1	-	-	-	0,1	-	-
70	Груша	1 шт.	100	100	1,2	-	13,6	61,4	51,0	0,4	19,5	34,5	0,0	90,0	-	-
70	Хлеб пшеничный	60	60	60	8,7	1,5	38,7	131,0	26,4	3,5	52,8	-	0,2	-	-	-
272	Кофейный напиток на молоке	200/20	200	200	2,9	2,8	14,9	94,0	171,6	0,1	-	-	-	0,1	6,6	-
29	Сыр	20	20	20	5,1	4,6	0,3	63,0	5,0	3,6	16,0	187,0	0,1	-	-	-
ИТОГО					25,02	18,36	110,0	630	228,6	11,5	85,0	208,6	0,6	13,84	13,37	0

Четверг

завтрак с 1-4 классы

12	Салат из св. капусты	53	53	0,4	0,1	1,3	7,0	8,5	0,25	7,0	15,0	0,015	3,5	-
6	Картофель тушеный с куриным мясом	200	300	1,34	12,18	30,09	126,09	16,16	0,96	-	-	0,09	8,26	-
16	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	-	2,8	-
70	Хлеб ржаной	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	-	-
	Сок	200	200	3,75	5,9	37,2	218,0	15,0	1,05	10,0	45,0	0,04	-	-
ИТОГО				8,84	19,4	140,14	520,79	60,16	24,36	44,0	138,0	0,256	45,76	-

2 неделя

День недели	№ рецептуры	Наименование блюда	Норма выдачи, г	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины													
						Б	Ж		У	Са	Fe	Mg	P	В1	С	А									
завтрак с 1-4 классы																									
Понедельник	688	Рожки отварные с маслом сливочным	180	60	60	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	1,33	20,34	44,6	0,07	0,07	25,2									
	608	Котлета мясная	50	40,7	37	7,78	5,78	7,85	114,38	21,88	0,75	16,06	83,19	0,05	0,08	14,38									
	399	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	200	0,84	-	20,06	79,59	10,0	0,6	8,0	1,8	0,04	0,04	-									
	70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	0,096	-									
		Яблоко	1 шт.	100	100																				
	ИТОГО					24,99	12,88	135,69	604,31	79,11	8,14	87,1	224,09	0,301	36,86	08									
завтрак с 1-4 классы																									
Вторник	12	Салат из св. капусты	53	53	53	0,4	0,1	1,3	7,0	8,5	0,25	7,0	15,0	0,015	3,5	-									
	6	Картофель тушеный с мясом	200	300	200	1,34	12,18	30,09	126,09	16,16	0,96	-	-	0,09	8,26	-									
	16	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	-	0,08	-	-	2,8	-									
	70	Хлеб ржаной	50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	2,16	24,2	78	0,096	0,096	-									
		Шоколад	30	30	30	3,75	5,9	37,2	218,0	15,0	1,05	10,0	45,0	0,04	-	-									
	ИТОГО			8,84		19,44	140,14	520,79	60,16	24,36	44,0	138,0	0,256	45,76	-										

Среды	завтрак с 1-4 классы																		
	16	116	70	Апельсин	708	ИТОГО	200	0,4	0,4	0,2	0,04	10,2	71	-	0,08	-	-	2,8	
	Чай с сахаром и лимоном						200												
	Овощи тушеные с м/сл.					150	100/50	80/40	12,93	11,37	13,52	207,45	52,52	-	-	0,0	0,0	16,08	
	Хлеб ржаной					50	50	50	9,15	1,18	61,35	128,7	17,4	24,2	78	0,0	0,0	-	
	Апельсин				1 шт.		150	150	1,2	-	13,6	61,4	51	6	34,0	0,0	0,0	90,0	
	Колбаса отварная				60		60	60	13,7	22,0	0	260	61,35	65	25	24,78	-	23,4	
	ИТОГО								23,48	12,59	88,67	438,55	119,0	4,7	71,7	112,5	0,2	134,08	

Среды	завтрак с 1-4 классы																		
	7	397	878	Банан	ИТОГО	200	40	40	6,45	9,0	41,55	279,0	61,5	10,41	36,8	87,0	0,7	6,2	
	Каша манная					200		40											
	Какао на молоке				200		2	2	4,0	4,0	16,0	116,0	122,1	0,8	18,5	129,5	0,0	1,0	0,02
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным				60		60	60	8,7	1,5	30,7	209,0	35,2	4,4	66,3	235,9	0,2	-	0,03
	Банан				1 шт		100	100	0,84	-	20,06	79,59	10,0	0,6	8,0	1,8	0,0	12,0	8
	ИТОГО								20,63	15,16	151,15	828,4	224,3	19,36	124,6	149,2	1,1	25,99	0,20

Среды	завтрак с 1-4 классы																	
	267	270	ИТОГО	150	120	120	30,0	22,1	32,5	463,3	282,0	0,6	39,5	372,0	0,6	0,8	0,0	
	Творожная запеканка со сгущенным молоком			150														
	Чай с сахаром			200			0,4	0,2	0,04	10,0	71	-	0,08	-	-	-	-	-
	Вафли			50			50											
	ИТОГО						37,87	27,27	74,9	762,1	432,0	0,6	57,0	490,8	0,6	76,0	25,08	