

«Утверждаю»:
 Директор школы:
 _____ Ткачёв В.Н.
 Приказ № _____

Примерное двухнедельное меню питания учащихся 1-4 МБОУ – Ново-Ямской основной общеобразовательной школы на 2023-2024 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 6,5 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (г) минеральные вещества (г)							
			Белки	Жиры	Углев.		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя: первая														
День: понедельник														
	Завтрак													
349	Рагу овощное с кашей	150	0,2		32,8	130	0,07	11,3 3	14,6	36,8	108,2		38,7	1,92
---	Котлета на пару	80	9,2	16	8	195,2	0,4	8,48			20,48			0,96
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
1027	Какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,6	22,8	135	0,02	0,54	13,5	0,01	114,5	108, 1	29,6	1,02
---	Фрукты (поштучно)	100-120	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
	Пищевая ценность:					692,6								
День: вторник														
	Завтрак													
---	Огурец свежий (или соленый)	60	0,6	0,1	1,8	10	0,02	7			16	29	10	0,42

	порционный													
759	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,8	164	0,1	2,4			23,5			0,5
519	Рыба тушеная	80	5,6	4,56	5,2	85,6	0,03	0	0	0,32	8,8	52	10,4	0,64
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
---	Йогурт порционный	125	2,071	1,92	14,7	82,16	0,01	0,03	0,01	2	22,4	17,2	2,6	0,02
	Пищевая ценность:					653,66								
День: среда														
	Завтрак													
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	-	3,25	20,1	0,06	5	-	0,1	10	31	10,5	0,35
747	Рис отварной	150/5	3,6	6	37,05	220,5			24,8	0,5	11,9	97	33,3	0,63
307	Курица тушеная	80-100	11,24	12,56	3,48	171,96	0,11	1,59	0,03	0,11	0,49	11,4	13,8	14,7
							7		8	4		9	5	
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
102 7	Какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,6	22,8	135	0,02	0,54	13,5	0,01	114,5	108, 1	29,6	1,02
---	Фрукты (поштучно)	100-120	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
	Пищевая ценность:					779,96								
День: четверг														
	Завтрак													
87	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,5	3,1	5,8	54	0,03	18,9	0,5		5,1	15,8	8,9	0,3
753	Отварные макароны	150	5,3	4,8	39,8	244,5					12,1			2,2
---	Биточки (мясо или птица)	80	9,2	16	8	195,2	0,4	8,48			20,48			0,96
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Сок фруктовый или овощной	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Пищевая ценность:					786,6								
День: пятница														
	Завтрак													
---	Помидор свежий (или соленый)	60	0,72	0,12	2,76	15,9	0	8,35	0	0	19,21	20,0	11,6	0,5

	порционный											4	9	
744	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	9,2	6	41,6	258,6	0,2	0	29,5	5,1	18,8	202,5	136,3	4,8
277	Гуляш из свинины	80	4,96	7,6	3,2	94,65	0,12	1,35	265,72	0,98	25,6	156,48	23,44	2,24
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
---	Йогурт порционный	125	2,071	1,92	14,7	82,16	0,01	0,03	0,01	2	22,4	17,2	2,6	0,02
	Пищевая ценность:					763,21								
Неделя: вторая														
День: понедельник														
	Завтрак													
223	Рагу овощное с кашей	150	0,2		32,8	130	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2		38,7	1,92
307	Курица тушеная	80-100	11,24	12,56	3,48	171,96	0,117	1,59	0,038	0,114	0,499	11,49	13,85	14,7
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
1027	Какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,6	22,8	135	0,02	0,54	13,5	0,01	114,5	108,1	29,6	1,02
---	Фрукты (поштучно)	100-120	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
	Пищевая ценность:					669,36								
День: вторник														
	Завтрак													
---	Огурец свежий (или соленый) порционный	60	0,6	0,1	1,8	10	0,02	7			16	29	10	0,42
759	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,8	164	0,1	2,4			23,5			0,5
278	Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,12	0,1	1,25	25	1,5	18,43	274,13	33,6	4,18
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
---	Йогурт порционный	125	2,071	1,92	14,7	82,16	0,01	0,03	0,01	2	22,4	17,2	2,6	0,02

	Пищевая ценность:					746,18								
День: среда														
	Завтрак													
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	-	3,25	20,1	0,06	5	-	0,1	10	31	10,5	0,35
747	Рис отварной	150/5	3,6	6	37,05	220,5			24,8	0,5	11,9	97	33,3	0,63
277	Гуляш из свинины	80	4,96	7,6	3,2	94,65	0,12	1,35	265,72	0,98	25,6	156,48	23,44	2,24
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
1027	Какао с молоком сгущенным	200	9,4	8,5	10,83	160,46	0,02	0,54	13,5	0,01	114,5	108,1	29,6	1,02
---	Фрукты (поштучно)	100-120	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	0,2	31,5	15,3	9,9	0,1
	Пищевая ценность:					727,61								
День: четверг														
	Завтрак													
87	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,5	3,1	5,8	54	0,03	18,9	0,5		5,1	15,8	8,9	0,3
753	Отварные макароны	150/5	5,3	4,8	39,8	244,5					12,1			2,2
307	Курица тушеная	80-100	11,24	12,56	3,48	171,96	0,117	1,59	0,038	0,114	0,49	11,49	13,85	14,7
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3
---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Сок фруктовый или овощной	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Пищевая ценность:					763,36								
День: пятница														
	Завтрак													
---	Помидор свежий (или соленый) порционный	60	0,72	0,12	2,76	15,9	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
744	Каша гречневая рассыпчатая	150/15/5	9,2	6	41,6	258,6	0,2	0	29,5	5,1	18,8	202,5	136,3	4,8
532	Рыба припущенная	80	14,24	8,48	50	132,8	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
---	Хлеб ржаной	50-70	3,3	0,6	17,1	82,5	0,1				19	78	24,5	1,3

---	Хлеб пшеничный	50-70	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1			1	11,5	42	16,5	1
933	Компот из сушеных фруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2	1,1
---	Йогурт порционный	125	2,071	1,92	14,7	82,16	0,01	0,03	0,01	2	22,4	17,2	2,6	0,02
	Пищевая ценность:					801,36								

Повар: Лушкина М.В.

Социальный педагог: Ткачёва Г.Н.

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в чай после его охлаждения и непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают