

Утверждаю:
 Директор МБОУ –СОШ
 №5

Майорова Г.М.

2024–2025 учебный год
Примерное десятидневное меню обучающихся 1–4 классов МБОУ-
СОШ №5

Первая неделя

Первый день

№ рецепт ур	Выход Д блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
439	100	Голень цыпленка отварная	20,1	15,6	0,91	195,3	0,1 1	0,1 6	3,6	18,6	1,4
273	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,0 75	0	0,04 5	11,39	0,9 1
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,0 09	0	0	0	0,0 45
	100	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,0 1	0	5	25	0,0 2
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,0 6	0,0 1	0	4,16	2,2 6
		Пищевая ценность	27,1 3	21,9 5	47,66	551,8	0,2 7	0,1 7	8,64 5	59,5	4,6 35

Второй день

№ рецепт ур	Выход Д блюдо	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
297/ 294	100/2 0	Запеканка творожная/сырники со сгущ. молоком	17,3	12,2	30,13	296,07	0,0 73	0,1 65	2,26	85,85	0,2 2
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,0 09	0	0	0	0,0 45
	200	Сок 0,2	0	0	23	92	0,0 4	0,0 1	8	40	0,4
		Пищевая ценность	17,4 8	12,2	66,63	440,27	0,1 22	0,1 75	10,2 6	125,8 5	0,6 65

Третий день

		Наименование	Пищевые вещества, г.	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные
--	--	--------------	-------------------------	----------------	--------------	-------------

№ рецепт ур	Выхо д блю д		Пищевые вещества, г.			ценность, ккал	Витамины, мг			вещества, мг	
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В1	В2	С	Са	Fe
401	40/40	Гуляш из свинины	41,6 4	13,4 3	2,3	176,63	0,0 2	0,0 8	0,23	0	0
257	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,0 6	0,0 1	0	8,74	0,3 8
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,0 09	0	0	0	0,4 5
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,0 6	0,0 1	0	4,16	2,2 6
	70	Булочка	5,04	3,22	44,24	194,6	0	0	0	0	0
		Пищевая ценность	79,1 9	20,9 9	94,9	638,43	0,1 49	0,1	0,23	12,9	3,0 9

Четвертый день

№ рецепт ур	Выхо д блю д	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В1	В2	С	Са	Fe
461	90	Котлета рублен. из цыплят	14,4	13,5	13,5	233	0,0 5	0,0 3	0,16	31,24	1
472	150	Пюре картофельное	3,28	5,11	22,09	151,42	0,1 7	0,1 3	26	42,54	1,1 8
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,0 09	0	0	0	0,4 5
	150	Банан свежий	2,25	0,75	31,5	144	0,0 8	0	15	12	0,9
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,0 6	0,0 1	0	4,16	2,2 6
		Пищевая ценность	21,4 1	19,5 6	89,99	624,62	0,3 69	0,1 7	41,1 6	89,94	5,7 9

Пятый день

№ рецепт ур	Выхо д блю д	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Бел ки	Жи ры	Углев оды		В1	В2	С	Са	Fe
403	125/4 0	Плов с мясом	16,2	8,85	28,35	262,5	0,0 9	0,1 4	9,1	39	1,5
585	200	Компот из свежих яблок	0,06	0	21,43	82,55	0,0 1	0	1,95	2,8	0,3 9
	75	Кекс "Изюминка"	4,5	15	43,5	330	0	0	0	0	0
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,0 6	0,0 1	0	4,16	2,2 6
		Пищевая ценность	22,0 6	24,0 5	102,68	719,05	0,1 6	0,1 5	11,0 5	45,96	4,1 5

Вторая неделя

Первый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
3	15/5/20	Бутерброд с сыром и маслом	5,25	6,76	13,05	225,34	0,13	0,18	4,15	21,46	1,6
Стр.1 49	150/5	Каша рисовая вязкая	4,6	10,9	34,4	246	0,06	0,4	0	38,74	0,38
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	52	0,01	0	0	0,3	0,05
	150	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,01	0	5	25	0,02
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,06	0,01	0	4,16	2,26
		Пищевая ценность	11,65	35,22	80,45	607,34	0,27	0,59	9,15	89,66	4,31

Второй день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
297/ 294	100/20	Запеканка/сырники творожная со сгущ. молоком	17,3	12,2	30,13	296,07	0,073	0,165	2,26	85,85	0,22
628	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	52,2	0,009	0	0	0	0,045
	200	Сок 0,2	0	0	23	92	0,04	0,01	8	40	0,4
		Пищевая ценность	17,48	12,2	66,63	440,27	0,122	0,175	10,26	125,85	0,665

Третий день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe

416	90	Котлета мясная	14,4 9	10,9 1	18,15	256,6	0,0 9	0,1 1	4,8	16,2	2,1
257	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171	0,0 6	0,0 1	0	8,74	0,3 8
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,0 1	0	0	0,3	0,0 5
	100	Мандарины	0,5	0	27,6	110	0,0 1	0	5	13	0
		Пищевая ценность	19,0 9	15,0 5	86,21	595,6	0,1 5	0,1 2	9,8	38,24	2,5 3

Четвертый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
425	101	Оладьи из печени	27,5	14,5	4,5	254	0,3 9	12, 99	15,1 5	12,84	0
273	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220,3	0,0 75	0	0,04 5	11,39	0,9 1
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,0 1	0	0	0,3	0,0 5
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,0 6	0,0 1	0	4,16	2,2 6
	150	Яблоко свежее	0,3	0	8,6	40	0,0 1	0	5	25	0,0 2
		Пищевая ценность	34,5 5	20,8 5	52,75	616,3	0,5 45	13	20,1 95	53,69	3,2 4

Пятый день

№ рецептур	Выход блюд	Наименование	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
324	90	Котлета рыбная	11,4 5	9,28	17,28	157,2	0,0 9	0,1 1	0,6	42,24	0,6 2
472	150	Пюре картофельное	3,28	5,11	22,09	151,42	0,1 7	0,1 3	26	42,54	1,1 8
628	200	Чай с сахаром	0,2	0	15	58	0,0 1	0	0	0,3	0,0 5
	70	Булочка	5,04	3,22	44,24	194,6	0	0	0	0	0
	20	Хлеб пеклеванный	1,3	0,2	9,4	44	0,0 6	0,0 1	0	4,16	2,2 6
		Пищевая ценность	21,2 7	17,8 1	108,01	605,22	0,3 3	0,2 5	26,6	89,24	4,1 1