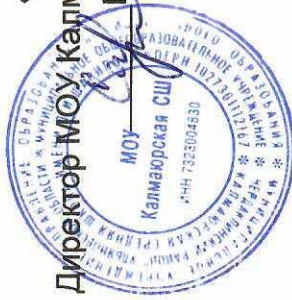


«Утверждаю»

Директор МОУ Кадмаюрской СШ

Р.Г.Садыкова



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для организации двухразового питания в 2023-2024 учебном году  
( 1-4 классы)





Прем пищи,	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
		Белк		Жир			Углев.		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
		г	г	г	г		мг	мкг															мг	мг	мг	мг
I		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	Н	16	17	18	19	20	21					
Среда, неделя																										
Завтрак																										
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0,00	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0,00	0,00					
Пром	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0,00	0	0,00	149,70	27,9	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35						
Пром	Джем фруктовый	20	0,1	0,0	14,3	54,1	0	0,01	0,08	0	2,5	0	0,00	3,6	0,90	2,90	0,12	0	0,00	0,0						
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	0	12	31,2	333,6	19	11	13,2	2,64	2,4	0	0	9,60						
	Итого за Завтрак	500	36	19,9	65,5	585,5	0,18	0,43	761,38	0,14	6,54	399,21	422,97	284,44	67,4	393,01	3,75	21,89	42,4	89,66						
Обед																										
24	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	0,10	0,00	22,40	0,00	0,00	22,10	14,90	28,60	0,90	0,30	0,00	0,0						
103	Суп с макаронными изделиями на к/б	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	7	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,90	4,98	0,23	34,30						
291	Плов с мясом курицы	250	25,8	33,5	56,7	617,1	0,85	0,83	18,36	0,09	4	149,04	0,0	46,10	67,08	314,2	2,89	0,00	0,00	0,00						
Пром	Сок натуральный	200	1,0	0	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,0	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00						
639	Хлеб пшеничный	60	4,6	1	29,5	141	0,07	0,02	0,0	0,0	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	2	4	9						
Пром	Яблоко	120	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12						
	Итого за Обед	750	26,2	29,3	102,2	777,1	0,34	0,36	243,12	1,49	18,32	569,38	733,77	413,11	76,94	348,58	5,75	40,72	7,44	80,61						



	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эне рг. цен	Витамины											Минеральные вещества					
			Белк	Жир	Углев		В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
																					МГ	МГ	МГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	21				
Пятица	1 неделя																						
<b>Завтрак</b>																							
168	Каша рисовая молочная	210	3,1	4	37,0	197,0	0,03	0,02	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	5,9	21,80	67,00	0,47	0,00	0,00	0,00			
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,16	17,25	0	0,68	50,0	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	12	2,29	38			
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0,02	6,00	0	12,00	31,2	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2	0,36	10			
Пром	Батон пшеничный	30	2	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35			
54-1з	Сыр твердых сортов в	10	2	3,0	0,0	35,8	0,00	0,03	26	0	0	81,0	8,8	88,0	3,5	50,0	0,10	0,00	1,5	0,00			
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,01	45	0	0	1,5	3,0	2	0	3,0	0,02	0,0	0	0,28			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>19,2</b>	<b>59,7</b>	<b>486,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>209,52</b>	<b>2,18</b>	<b>16,99</b>	<b>541,03</b>	<b>729,56</b>	<b>208,55</b>	<b>86,92</b>	<b>286,66</b>	<b>4,91</b>	<b>43,32</b>	<b>30,39</b>	<b>72,74</b>			
Обед																							
71	Овощи порционно	30	0,2	0	0,8	4,0	0,01	0,01	0,0	0	3	2,4	0,0	6,9	4	12,6	0,18	0,0	0,1	0,0			
113	Суп домашняя лапша с	250	7,1	9,0	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	1	18,5	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68			
199	Каша гороховая с маслом сливочным	180	20	3,0	43,2	267,3	0,77	0,16	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	79,57	75,03	193,23	5,98	0,02	3,50	0,00			
279-у	Тфтели тушеные с овощами	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,10	0,17	123,30	1,11	5,17	277,4	312,84	86,12	28,49	170,8	2,87	-	2,93	57,69			
Пром.	<b>Сок добрый</b>	200	1,0	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,0	240,00	14,00	8,00	14,0	2,80	-	0,00	0,00			
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,1	102,0	0,07	0,08	33,60	1	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0,00	0,00	0,0			
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12,0	8,4	39	0,66	1,9	3,60	9,00			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>41,1</b>	<b>35,1</b>	<b>124,7</b>	<b>980,9</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>181,14</b>	<b>2,78</b>	<b>34,84</b>	<b>739,29</b>	<b>1019,82</b>	<b>387,9</b>	<b>128</b>	<b>550,41</b>	<b>7,8</b>	<b>34</b>	<b>585,4</b>				



	Прием пищи, наименования	Масса	Пищевые				Энерг.		Минеральные вещества											
			Белки		Жиры	Углево- ные	нось,	В1	В2	А	D	С	K	Na	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	ккал													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	<b>Вторник</b>																			
	Завтрак:																			
71	Овощи порционно помидор	30	1,3	0,0	1,3	10,5	0,02	0,02	0,30	0,00	7,00	2,40	73,10	18,3	8,00	22,80	0,30	0,3	0,0	4,70
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0	1,03	0	1	1,75	51,4	81,34	9,0	16,6	1,7	0	0	0
54-1г	Макаронны отварные	150	5	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0,00	149,04	53,8	105,83	7,19	40,70	0,73	20,77	0	11,92
279-У	Тефтели тушеные с овощами	90	14	18,6	19,6	302,3	0,10	0,17	123,30	1,11	5,17	277,41	312,8	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	3	57,69
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	20	0,33	0,96	1,8	4,4
	Итого за Завтрак	500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8
Обед																				
71	Овощи порционно огурец	30	0,2	0	1	4,0	0,01	0,01	0,00	0	3,00	0,00	0,00	7	4,20	12,60	0,18	0,00	0,06	0,00
103	Суп с макаронными изделиями на м/к/б	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0,00	6,60	6,04	395,7	13,82	21,01	57,01	0,90	4,98	0,23	34,30
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235,0	0,04	0,03	19,44	0,09	0,00	7,6	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32,00
591	Гуляш с мясом говядины	110	19,7	17,9	4,8	168	0,17	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,0	0,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,1	102,0	0	0,08	33,60	1	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0,00	0
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	0,02	6,00	0	12,00	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	2	0,36	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12,0	8,4	39	0,66	1,9	3,60	9
	Итого за Обед	730	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	0,38	243,83	1,4	21,79	886,92	933,7	251338	97,23	404,22	8,91	57,67	10,72	126,99



	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг	Минеральные вещества												
			Белки		Жиры	Угл		Витамины												
			г	г	г	ккал		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
г	г	г	г	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Среда, 2 недели																				
Завтрак																				
168	Каша гречневая молочная	210	6,2	5,3	32,8	203,0	0,15	0,00	20,0	0	0,0	0	0,0	12,2	98,1	147,7	3,32	0,0	0,0	10,5
54-Пром.	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,7	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
53-19з	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,01	45,00	0,13	0,00	1,5	3,00	2,40	0,00	3,00	0,02	0,00	0,10	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0	35,8	0,00	0,03	26	0	0	81,0	8,8	88	3,5	50	0,10	0,00	1,5	0,0
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	500	24,4	21,6	89,1	647,4	0,2	0,46	85,29	0,26	13,61	368,65	812,76	381,15	79,41	380,75	4,94	23,73	23,62	94,47
Обед																				
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	3	5,3	46,8	0,01	0,02	1,20	0	6,00	259,9	172,9	24,41	13,33	26,30	0,86	28,20	0,42	12,00
102-У	Суп каргофельный с горохом с м.говядины	25	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-1Г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39	236,2	0,08	0,03	22,03	0	0,00	178,84	64,6	127,00	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
23-У	Нагетсы "Детские"	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76
233,00	Кисель	200	0,0	0,0	7,2	36,0	0	0,00	0,00	0	15,0	0,00	0,00	29,5	1,00	0,00	0,00	0	0,00	0,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12,0	8,4	39	0,66	1,9	3,60	9
	Итого за Обед	720	32,4	29,1	84,7	731,4	0,39	0,36	456,16	11	24,07	741,32	92 415	172,62	115,88	424,16	8,32	45,87	14,85	185,84

	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества				Энерг цен	Витамины												Минеральные вещества											
			Жир		Угле			В1 МГ	В2 МГ	А МКГ	D МКГ	С МГ	Na МГ	K МГ	Ca МГ	Mg М	P МГ	Fe МГ	I МКГ	Se МКГ	F МКГ										
			г	г	г	г																									
<b>I</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21											
Четверг	2 недели																														
<b>Завтрак</b>																															
24	Салат из огурцов и	60	0,6	3,7	2,2	44,0	0,06	0,04	0	0	22,4	0,0	0	22,1	15	28,6	0,90	0,0	0,0	0,30	0,0										
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0,00	0,02	1,03	0,00	1	1,75	51,4	81,34	8,95	16,6	1,66	0,00	0,01	0,00	0,00										
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0,00	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,10	26,67											
<b>288</b>	Голени запеченные	100	15,4	13,7	1,5	187,7	0	0,13	0,00	0	0,83	0,00	0,00	2,78	16,54	139,50	1,40	0,04	0,01	0,01	0,01										
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	20	0,33	0,96	1,8	4,4											
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>70,7</b>	<b>517,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1102,84</b>	<b>0,83</b>	<b>7,18</b>	<b>547,26</b>	<b>457,89</b>	<b>249,45</b>	<b>57,58</b>	<b>219,34</b>	<b>4,36</b>	<b>55,06</b>	<b>4,5</b>	<b>85,12</b>											
<b>Обед</b>																															
302	Салат "Зайчик"	60	0,77	3,04	2,26	31,0	0,02	0,0	0,02	0,00	9	30,15	190	25,65	9,00	13,62	0,28	0,48	0,02	0,00	0,00										
118	Суп домашняя лапша на	250/10	7,1	9,0	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68	-										
259	Жаркое по-домашнему с	250	17,8	18,76	31,89	359,8	0,28	0,25	0,1	0	39,13	0,00	0,00	52,75	69,84	272,70	4,15	4	0,0	0											
375,1	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0,00	0,02	1,08	0,00	1,80	2,13	56,27	11,60	9,28	17,38	1,68	0,00	0,02	0,40											
<b>Пром.</b>	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,7											
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31	333,6	19,2	10,8	13	2,64	2,4	0,36	10											
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>28,8</b>	<b>25,1</b>	<b>106,1</b>	<b>765,8</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>317,8</b>	<b>2,21</b>	<b>29,57</b>	<b>332,47</b>	<b>1033,64</b>	<b>142,51</b>	<b>181,92</b>	<b>448,45</b>	<b>9,23</b>	<b>25,13</b>	<b>13,63</b>	<b>107,53</b>											

	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			Эне рг.	Витамины							Минеральные вещества													
			Белк	Жир			Углев	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
				г	г																	г	МГ	МКГ	МКГ	МКГ	МКГ
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Пятница	2 неделя																										
Завтрак																											
54-16к	Каша Дружба молочная	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,50	34,23							
54-23гн	Кофейный напиток с	200	3,9	2,9	11,2	86,0	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	31	106,79	1,06	9,00	1,76	20,00							
Пром.	Батон пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0,00	0,0	149,70	27,9	6,0	4,2	19,5	0,33	1	2	4							
54-1з	Сыр твердых сортов в	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,05	39,0	0	0	121,5	13,2	132,0	5,3	75,0	0,15	0,0	2,2	0,0							
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19	10,8	13,2	2,64	2,40	0,4	9,60							
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27,7</b>	<b>11,2</b>	<b>67,7</b>	<b>483,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>109,87</b>	<b>0,53</b>	<b>79,45</b>	<b>207</b>	<b>505</b>	<b>236,36</b>	<b>55,24</b>	<b>298,77</b>	<b>3,23</b>	<b>14,6</b>	<b>33,24</b>	<b>368,77</b>							
Обед																											
302	Овощи порционно,	30	1,3	0	1,3	10,5	0,02	0,02	0,30	0,00	7	2,40	73	18,30	8,00	22,80	0,30	0,20	0,00	4,70							
118	Борщ со свежей	250/10	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,8	0,00	10,66	24,2	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19							
259	Пельмени детские	150	24,1	23	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31		300,40	393,14	95,1	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53							
375,1	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,1	102,0	0,07	0,08	33,60	0,50	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0,00	0,00	0,00							
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0,00	0	299	55,8	12,0	8,4	39	0,66	1,9	3,60	9							
Пром.	Сок добрый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>28,5</b>	<b>27,0</b>	<b>100,7</b>	<b>760,1</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>283,35</b>	<b>1,47</b>	<b>35,12</b>	<b>638,08</b>	<b>1161,75</b>	<b>217,77</b>	<b>88,44</b>	<b>385,16</b>	<b>8,97</b>	<b>66,5</b>	<b>11,23</b>	<b>129,42</b>							