

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Трубачевская основная общеобразовательная школа»**

Утверждаю
Директор школы


Е.А. Сидорова



**Примерное меню
горячего питания
обучающихся
1-4 класс 2024-2025г.**

(завтрак осенний период)

**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Грубачевская основная общеобразовательная школа»**

Утверждаю
Директор школы

Е.А. Сидорова



**примерное меню
горячего питания
обучающихся с 1-4 класс 2024-2025 г.
(7-11 лет)
(завтрак осенний период)**

Понедельник 580мл\568,2ккал	Понедельник 496мл\619,2,2ккал	Понедельник 595мл\620,6ккал
Яйцо отварное	Бутерброд с сыром	Бутерброд с джемом
Каша из риса и пшена	Каша манная с маслом	Каша рисовая маслом
Кофейный напиток	Кофейный напиток	Чай с сахаром
Хлеб	Хлеб	Хлеб пшеничный
Фрукт	Фрукт	Фрукт
Вторник 582 мл\520,9 ккал	Вторник 577 мл\605 ккал	Вторник 540 мл\583,7 ккал
салат из свежих помидор и огурцов	Запеканка творожная со сгущенным молоком	салат из свежих помидор и огурцов
Капуста тушеная	Чай с лимоном	Картофельное пюре
Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Фрукт ***	Капуста тушеная
Чай с лимоном	Йогурт	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом

Хлеб пшеничный		Компот из смеси сухофруктов
		Хлеб пшеничный
Среда 530мл\585,37 ккал	Среда 567,5 мл\611,89 ккал	Среда 540мл\564,2ккал
Салат из капусты с морковью	Салат из свежих огурцов и помидор	Салат из капусты с яблоком
Макароны отварные с маслом	Макароны отварные с маслом	Макароны отварные с маслом
Тефтели (с говядины) с рисом	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Тефтели (с говядины) с рисом
Компот из смеси сухофруктов	Чай с сахаром	Сок (яблочный)
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Четверг 560мл\504,5ккал	Четверг 557мл\529,7ккал	Четверг 602мл\523,6ккал
Овощи натур свежие (огурцы)	Овощи натур свежие (помидоры)	Овощи натур свежие (огурцы)
Пюре картофельное	Пюре картофельное	Пюре картофельное
Рыба припущенная в молоке	Котлета рыбная	Рыба тушеная с овощами (минтай)
Сок	Чай с лимоном	Чай с лимоном
Хлеб пшеничный	Хлеб	Хлеб пшеничный
Пятница 577мл\633ккал	Пятница 600мл\648,8,8ккал	Пятница 640мл\564,8ккал
Оладьи с повидлом	Каша рассыпчатая гречневая	Овощи натур свежие (помидоры)
Чай с лимоном	Котлеты домашние с соусом сметанным	Плов из курицы
Йогурт	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Фрукт	Фрукт	Хлеб пшеничный
		Фрукт

* Меню может быть усиленно, добавлением фруктов, овощей, салатов, йогурта

Номер рецептур	Наименование блюда	Выход в г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Микроэлементы, Мкг.						Витамины									Энергетическая ценность ккал.	
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	РЭ	ТЭ	B1	B2	Рр	НЭ	С		
1	2	3	4	7	13	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	1																					
	понедельник																					
	завтрак																					
209	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	53,6	56	22	4,8	76,8	1,0	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	-	63	
174	Каша из риса и пшена	200\10	6,00	10,58	31,76	363,45	191,35	130,67	36,46	157,44	0,60	54,8	37,40	61,28	0,23	0,06	0,15	0,74	1,69	0,96	294	
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	50,12	146,34	125,78	14	90	0,13	20	10	22,2	-	0,04	0,15	0,1	0,8	1,3	100,6	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																63,6	
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47	
	Итого за день	580	17,04	18,65	70,38	493,17	671,69	294,45	64,26	335,24	3,93	174,8	101,4	192,48	0,67	0,16	0,5	1,22	4,33	12,26	568,2	
	2																					
	завтрак																					
24	салат из свежих помидор и огурцов	60	0,65	3,6	2,18	48,6	124,1	11,39	9,61	20,33	0,44	-	228,6	39,8	0,23	0,02	0,01	0,17	0,3	4,9	42,34	
321	Капуста тушеная	150	3,08	4,84	14,14	1316,2	451,6	73,4	27,9	54,12	1,08	-	462	83,1	2,58	0,02	0,02	1	1,78	25,6	112,64	
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	90\30	13,34	15,76	16,01	1962,4	183,47	59,79	19,32	74,91	1,47	59,36	16,8	63,69	2,49	0,096	1,6	4,4	7,34	0,72	240,4	
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62	

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																	63,6	
	Итого за завтрак					33	78	15		15				18									
		582	19,6	24,62	60,13	28,4	0,47	8,78	59,23	3,76	3,35	59,36	70,8,4	6,59	5,31	0,136	1,63	5,6	9,43	34,05		520,98	
	3																						
	завтрак																						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,9	3,8	96,6	14,9,8	21,4	9	16,9	0,28	-	38,9,8	64,8	5,05	0,08	0,025	0,36	0,46	10,24		36,17	
203	Макароны отварные	150	5,73	6,07	31,9	26,6	39,1	12,75	8,55	39,45	0,85	30	22,5	33,75	0,85	0,06	0,03	0,52	1,5	-		205,5	
278	Тефтели (с говядины) с рисом	90	9,26	8,33	9	29,1,87	17,9,7	27,95	18,13	88,37	0,87	33,92	33,0	43,08	0,55	0,05	0,07	1,67	3,81	0,72		147,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	7,84	22,9,8	32,48	17,48	23,4	0,69	-	24,5	40,8	0,5	0,02	0,02	0,26	0,42	0,72		132,8	
																						63,6	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																		
	Итого за завтрак					66	59	28		16				18									
		530	18,83	16,79	89,44	2,31	8,4	7,18	53,16	8,12	2,69	63,92	69,0,3	2,43	6,95	0,138	0,145	2,81	6,19	11,68		585,37	
	4																						
	завтрак																						
71	овоци натуральные свежие(огурцы)	60	0,42	0,06	0,06	4,2	11,7,6	10,2	8,4	18	0,3	-	12	2,1	0,06	0,02	0,01	0,12	0,18	2,9		7,2	
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,98	17,1,5	63,5,7	41,65	27,4	87	1,02	50	55,7	39	41,94	0,24	0,14	0,1	1,32	17,8		181,5	
228	Рыба припущенная в молоке	90/30	16,7	9,6	3,8	64,2	34,9,2	81,77	46,95	20,5,87	0,95	14,91	4,4	21,06	4,34	0,20	0,12	1,2	5,6	1,35		167,4	
389	Сок (яблочный)	200	1	-	20,2	12	24,0	14	8	14	2,8	-	-	-	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	2		84,8	

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																	63,6	
	Итого за день					25	13	14		32												24,05	504,5
		560	23,62	19,21	54,64	1,9	42,5	7,62	90,75	4,87	5,07	64,91	72,1	62,16	46,54	0,48	0,29	1,62	7,5				
	5																						
	завтрак																						
401	Оладьи с повидлом	150\20	11,63	11,48	72,29	639	306,1	127,6	50,66	187,7	2,15	27,5	56	37,11	5,62	0,23	0,24	2,29	4,79	0,90		439	
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83		62	
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																	85	
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0		47	
	Итого за завтрак	577	14,66	13,1	115,29	66,62	605,4	157,8	62,06	203,1	4,71	27,5	87	42,11	5,83	0,26	0,26	2,62	5,2	13,73		633	
	6																						
	завтрак																						
3	Бутерброд с сыром	30\16\10	5,8	8,3	14,83	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49	59	40,5	65,7	0,47	0,04	0,07	0,30	1,59	0,11		157	
181	Каша манная с маслом	200\10	6,11	10,72	23,38	359,23	187,69	133,77	20,30	118,19	0,47	58	39	64,8	0,52	0,08	0,17	0,46	1,58	1,17		251	
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	50,12	146,34	125,78	14	90	0,13	20	10	22,2	-	0,04	0,15	0,1	0,8	1,3		100,6	
ПР	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6																	63,6	
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0		47	
	Итого за завтрак	596	17,87	22,49	76,55	70,725	654,63	414,75	52,75	315,19	3,29	137	119,5	157,7	1,19	0,19	0,41	1,16	4,37	12,58		619,2	
	7																						
	завтрак																						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150\20	27,69	23,14	36,08	660,39	188,43	136,91	220,53	314,43	1,23	136,5	80,1	150,91	0,29	0,06	0,21	1,02	2,39	0,39		411	

377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62
338	Фрукт ***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	27,8,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																85
	Итого за завтрак	577	30,72	24,76	79,08	68,7,59	48,7,73	16,7,11	23,1,93	32,9,83	3,79	136,5	11,1,1	15,5,91	0,05	0,036	0,23	1,35	2,8	13,22	605
	8																				
	завтрак																				
24	салат из свежих помидор и огурцов	60	0,65	3,6	2,18	48,6	12,4,1	11,39	9,61	20,33	0,44	-	22,8,6	39,8	0,23	0,02	0,01	0,017	0,3	4,9	42,34
203	Макаронны отварные с маслом	150/7,5	5,73	6,07	31,9	26,6	39,1	12,75	8,55	39,45	0,85	30	22,5	33,75	0,85	0,06	0,03	0,52	1,5	-	205,5
294	Котлеты рубленные из кур с соусом сметанным с томатом	90\30	13,34	15,76	16,01	19,62,4	18,3,47	59,79	19,32	74,91	1,47	59,36	16,8	63,69	2,49	0,096	1,6	4,4	7,34	0,72	240,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак	567,5	22,19	25,85	77,69	22,77,3	35,3,47	95,03	38,88	13,7,49	3,04	89,36	26,7,9	13,7,24	3,57	0,176	1,64	5,11	9,14	5,65	611,84
	9																				
	завтрак																				
71	овощи натуральные свежие(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	1,8	17,4	8,4	12	15,6	0,54	-	48,0	79,8	0,42	0,04	0,02	0,3	0,42	10,5	13,2
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,98	17,1,5	63,5,7	41,65	27,4	87	1,02	50	55,7	39	41,94	0,24	0,14	0,1	1,32	17,8	181,5
234	Котлета рыбная	90\5	10,7	12,71	13,05	11,72	25,2	60,77	13,3,3	15,4	1,2	40,38	26,71	46,91	4,1	-	1,22	0,11	1,2	0,54	209,4
377	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,20	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36	-	1,0	-	0,01	-	-	0,03	0,01	2,83	62

		157			0		3	2			36				01			03	01	83	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					13		12					56	16							
		557	16,99	22,4	61,11	46,5	1083	5,02	175,1	261	3,12	90,38	3,41	5,71	46,47	0,28	1,38	0,54	2,95	31,67	529,7
	10																				
	завтрак																				
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,59	6,1	38,64	589,3	262,2	14,96	137,19	205,98	4,6	-	22,87	25,3	0,61	0,21	0,1	2,5	5,05	-	243,6
268\330	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом	90\30	10,7	14,98	13,3	191,9	169,97	21,77	27,43	146,55	2,3	16,4	7,7	19,56	2,9	0,048	0,11	3,13	5,9	0,02	234,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
338	Фрукт ***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
	Итого за завтрак					80	716,97	63,83	175,02	366,33	9,38	16,4	60,57	49,86	3,71	0,288	0,23	5,95	11,35	10,05	648,8
	11																				
	завтрак																				
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,87	27,83	150,6	55,2	10	5,6	22,8	0,6	20	15	22,5	0,39	0,04	0,019	0,30	0,71	0,1	156
174	Каша рисовая с маслом	210	6,00	10,58	31,76	363,45	191,35	130,67	36,46	157,44	0,60	54,8	37,40	61,28	0,23	0,06	0,15	0,74	1,69	0,96	294
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,3	6,8	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	-	-	0,02	-	0,03	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
338	Фрукт***	100	0,40	0,40	9,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20	-	30	5,0	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,0	47
	Итого за завтрак					54	530,35	167,77	52,46	194,04	3,68	74,8	82,4	88,78	0,82	0,13	0,189	1,36	2,8	11,09	620,6

