



Утверждаю
Директор школы:

Е.А. Сидорова
Е.А. Сидорова

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

**примерное меню
горячего питания
обучающихся с 1-4 класс завтрак
2024-2025г.
(зимний период)**



Утверждаю
Директор школы:

Е.А. Сидорова

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Трубачевская основная общеобразовательная школа»
примерное меню
горячего питания
обучающихся с 1-4 класс (7-11 лет)
2024-2025г.
завтрак (зимний 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\690,36 ккал	Вторник 577 мл\605 ккал	Вторник 500 мл\561,74 ккал
Кабачковая икра	Запеканка творожная со сгущенным молоком	Картофельное пюре
Каша рассыпчатая гречневая	Чай с лимоном	Капуста тушеная
Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Фрукт ***	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом
Чай с лимоном	Йогурт	Компот из смеси сухофруктов
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Среда 563мл\539,9ккал	Среда 507 мл\569,5 ккал	Среда 530мл\580,31ккал
Горошек консервированный	Макароны отварные с маслом	Салат из свеклы с сыром и чесноком
Пюре картофельное	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	Макароны отварные с маслом
Рыба припущенная в молоке	Чай с сахаром	Тефтели (с говядины) с рисом

Сок	Хлеб пшеничный	Сок (яблочный)
Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
Четверг 530мл\585,37 ккал	Четверг 560мл\540,5ккал	Четверг 542мл\516,35ккал
Салат из капусты с морковью	Кукуруза консервированная	Пюре картофельное
Макароны отварные с маслом	Пюре картофельное	Рыба тушеная с овощами (минтай)
Тефтели (с говядины) с рисом	Котлета рыбная	Чай с лимоном
Компот из смеси сухофруктов	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб	
Пятница 577мл\633ккал	Пятница 600мл\648,8,8ккал	Пятница 580мл\551,6ккал
Оладьи с повидлом	Каша рассыпчатая гречневая	Плов из курицы
Чай с лимоном	Котлеты домашние с соусом сметанным	Чай с сахаром
Йогурт	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный
Фрукт	Фрукт	Фрукт

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

Номер рецептур	Наименование блюда	Выход в г.	Белк и,г.	Жиры,г.	Углеводы, г.	Микроэлементы, Мкг.						Витамины							Энергетическая ценность ккал.			
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	Каp	P Э	T Э	B1	B2	Pp		H Э	C	
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	10	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																					
ПР	Кабачковая икра	60	1,6	4,3	8,7	245,4	220,44	54,85	10,92	33,67	0,44	-	80,28	24,38	8,9	0,025	0,025	0,37	0,68	2,8	80,76	
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	
294	Котлеты рубленные 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					27	68		16	31			84	11								
		582	26,06	26,58	91,15	98,3	7,41	143,8	9,83	8,96	6,87	59,36	3,47	3,37	12,01	0,331	1,725	7,3	13,08	6,35	690,36	
	3																					
	завтрак																					
131	Горошек консервированный с маслом	63	1,9	2,2	3,6	491	76,3	18,8	11,9	48,39	0,55	14	227,5	53,9	0,19	0,05	0,04	0,046	1	7,6	42,6	
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,98	171,5	635,7	41,65	27,4	87	1,02	50	55,7	39	41,94	0,24	0,14	0,01	1,32	17,8	181,5	
228	Рыба припущенная в молоке	9030	16,7	9,6	3,8	64,2	349,2	81,77	46,95	205,87	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	240	14	8	14	2,8	-	-	-	0,2	0,02	0,02	0,02	0,04	2	84,8	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																	63,6
	Итого за день					73	1301,87	156,22	94,25	355,26	5,32	78,91	287,6	113,96	46,67	0,51	0,32	1,96	8,32	28,75	539,9	
	4																					
	завтрак																					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,78	1,9	3,8	96,6	149,8	21,4	9	16,9	0,28	-	389,8	64,8	5,05	0,008	0,025	0,036	0,46	10,24	36,17	
203	Макароны отварные	150	5,73	6,07	31,9	266	39,1	12,75	8,55	39,45	0,85	30	22,5	33,75	0,85	0,06	0,03	0,052	1,5	-	205,5	
278	Тефтели (с говядины) с рисом	90	9,26	8,33	9	291,87	179,7	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	229,8	32,48	17,48	23,4	0,69	-	245	40,8	0,05	0,02	0,02	0,026	0,42	0,72	132,8	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																	63,6
	Итого за завтрак					66	2,359	287,18	53,16	168,12	2,69	63,92	69,03	182,43	6,95	0,138	0,145	2,81	6,19	11,68	585,37	

	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	666,2	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	359,2	187,6	133,7	20,30	118,1	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	146,3	125,7	148	90	0,13	20	10	22,2	-	0,04	0,15	0,01	0,08	1,03	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	707,2	654,6	414,7	52,75	315,1	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	660,3	188,4	136,9	220,5	314,4	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	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

						0	8,0	0		0	20			0	20	03	02	30	40	,0		
ПР	Йогурт	100	2,5	1,2	18																	85
	Итого за завтрак					68	48	16	23	32				15								
		577	30,72	24,76	79,08	7,5	7,7	7,1	1,9	9,8	3,7	136	11	5,9	0,5	0,0	0,2	1,3	2,8	13,	22	605
	8																					
	завтрак																					
203	Макароны отварные с маслом	150/7,5	5,73	6,07	31,9	26	39,1	12,75	8,5	39,45	0,85	30	22,5	33,75	0,85	0,06	0,03	0,52	1,5	-	205,5	
294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	90\30	13,34	15,76	16,01	19	18	59,3,4	19,79	74,91	1,47	59,36	16,8	63,69	2,49	0,09	1,06	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					22	22	83,	29,	11												
		507,5	21,54	22,25	75,51	28,7	9,37	83,64	29,27	7,16	2,6	89,36	39,3	97,44	3,34	0,156	1,63	4,94	8,84	0,75	569,5	
	9																					
	завтрак																					
131	кукуруза консервированная с маслом	63	1,3	1,02	2,3	58	10	23,8	22,3	66,01	0,7	14	30	68	0,24	0,06	0,04	0,6	1,37	10,5	24	
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,98	17	63	41,5,7	27,65	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	25	60,2	13,77	15	1,4	40,38	26,71	46,91	4,1	-	1,22	0,11	1,2	0,54	209,4	
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					19	14	0,4	18	31												
		560	17,63	23,3	61,13	28,7	10,14	0,42	18,5,4	1,41	3,28	104,38	39,2,81	15,4,11	46,29	0,3	1,4	0,84	3,9	31,67	540,5	
	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	600	22,16	21,9	89,34	807,5	716,97	63,83	5,02	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	595	11,27	15,27	96,99	540,35	531,35	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
	12																				
	завтрак																				
312	Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,24	293,8	325	18,53	13,9	43,4	0,5	-	19,7	16,2	0,09	0,07	0,06	0,68	1,25	9,10	68,62
321	Капуста тушеная	75	1,54	2,42	7,07	658,1	225,8	36,68	13,94	27,06	0,54	-	23,1	41,55	1,29	0,01	0,01	0,05	0,89	12,8	56,32

294	Котлеты рубленые из кур с соусом сметанным с томатом	90\3 0	13,3 4	15,7 6	16,0 1	19 62, 4	18 3,4 7	59, 79	19, 32	74, 91	1, 47	59, 36	16, 8	63 ,6 9	2, 49	0, 09 6	1, 6	4, 4	7, 34	0, 72	240,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,1 4	7,8 4	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6																63,6
	Итого за завтрак					29 22, 14	96 4,0 7	14 7,4 8	64, 64	16 8,7 7	3,2	59, 36	51 2,5	16 2,2 4	4,3 7	0,1 96	1,6 9	5,8 4	9,9	23, 34	561,74
	500	19,47	21,07	78,06																	
	13																				
	завтрак																				
50	салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,8	5,63	4,3	14 0,1	14 6,4	11 2,3 7	13, 78	65, 55	0, 77	23, 1	19, 92	28 ,9 5	1, 37	0, 00 8	0, 04	0, 11	0, 73	3, 47	79,11
203	Макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,9	26 6	39, 1	12, 75	8,5 5	39, 45	0, 85	30	22, 5	33 ,7 5	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 1,8 7	17 9,7	27, 95	18, 13	88, 37	0, 87	33, 92	33, 0	43 ,0 8	0, 55	0, 05	0, 07	1, 67	3, 81	0, 72	147,3
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 завтрак					70 9,9 7	60 5,2	16 7,0 7	48, 46	20 7,3 7	5,2 9	87, 02	75, 42	10 5,7 8	2,9 7	0,1 38	0,1 6	2,5	6,4 4	6,1 9	580,31
	530	21,19	20,43	78																	
	14																				
	завтрак																				
128	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,9 8	17 1,5	63 5,7	41, 65	27, 4	87	1, 02	50	55, 7	39 ,9 4	41 24	0, 14	0, 1	1, 32	17 ,8	181,5	
229	Рыба тушеная с овощами (минтай)	90\5 0	17,5 5	8,91	6,84	13 18, 5	58 5,3	70, 3	87, 35	29 1,3	1, 53	10, 46	33 6,4 8	79 ,7 1	4, 53	0, 09	0, 09	0, 22	5, 81	6, 75	209,25
377	Чай с лимоном	200\ 15\7	0,13	0,02	15,2 0	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					14 91, 2	12 42, 3	12 6,1 5	11 7,1 5	38 2,7	2,9 1	60, 46	39 3,1 8	11 8,7 1	46, 48	0,3 3	0,2 3	0,3 5	7,1 4	27, 38	516,35
	Итого за завтрак																				
	15																				
	завтрак																				
291	Плов из курицы	100 150	16,7	8	72,1	23 30	42 6	69, 5	80	26 3	2, 9	29, 2	23 32	41 6	0, 74	0, 16	0, 2	7, 8	8	7, 7	381
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	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
	Итого за завтрак					23 56, 3	71 0,8	96, 6	90, 4	27 6,8	5,3 8	29, 2	23 62	42 1	0,9 4	0,1 9	0,2 2	8,1 2	8,4	17, 73	551,6

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

7