

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 4

Мамаджанова И.П.



Примерное
десятидневное меню учащихся льготной категории
для организации питания в
муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
обучающихся с 1 по 4 классы
(завтраки)

Неделя первая

Возраст: от 6,6 до 10 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 1 - ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	234	Котлета рыбная	80	12,600	11,700	9,500	193,000	0,235	13,580	0,120	14,980	73,600	15,550	1,700
2015	128/01	Картофельное пюре	150	3,250	4,680	26,100	180,000	0,105	3,135	0,090	55,080	82,050	23,350	0,735
2015	1029	Соус томатный	50	0,595	3,830	46,500	46,500	0,010	0,420	0,320	5,120	20,060	2,295	0,750
2015	10/002	Сок фруктовый (яблочный, грушевый, мультифрукт, и др.)	200	0,990	0,000	24,330	101,346	0,030	16,000	0,001	0,000	15,020	0,000	20,748
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,320	0,120	0,060	0,000	37,500	38,700	12,300	1,080
2015	71	Овощи свежие (огурцы)	70	0,560	0,000	2,380	11,200	0,210	7,000	0,021	12,130	29,400	9,800	0,420
		ИТОГО:		20,275	20,450	123,570	602,366	0,710	40,195	0,552	124,810	258,830	63,295	25,433

Неделя первая
 Возраст: от 6,6 до 10 лет
 Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.
ДЕНЬ 2 - ВТОРНИК

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6,200	9,300	14,200	161,000	0,060	0,000	0,020	9,400	39,200	4,400	0,200
2015	588	Омлет натуральный	110	7,85	9,06	3,21	124,93	0,040	0,18	0,220	100,82	151,50	14,40	1,320
2015	10/1	Горошек зеленый консервированный, отварной	60	1,100	0,100	2,500	2,500	0,040	1,200	0,000	6,190	20,500	8,120	0,270
2015	376	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	16,010	0,000	0,100	0,000	0,010	0,000
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,320	0,120	0,060	0,000	37,500	38,700	12,300	1,080
2015	604	Кондитерское изделие зефир	60	0,100	0,100	79,800	323,000	0,000	0,000	0,000	21,000	0,000	7,000	1,600
		ИТОГО:		17,630	18,800	129,470	741,750	0,260	17,450	0,240	175,010	249,900	46,230	4,470

Неделя первая

Возраст: от 6,6 до 10 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 3 - СРЕДА

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	290	Птица тушеная в сметаном соусе	80/50	19,030	16,280	32,105	187,480	0,008	0,850	1,184	21,870	88,398	12,780	0,816
2015	304/1	Рис отварной	150	3,810	3,600	41,400	236,060	0,024	0,000	0,012	2,400	0,550	18,820	0,550
2015	360	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,000	29,000	116,600	0,010	0,600	0,000	0,133	20,300	10,000	0,400
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,320	0,120	0,060	0,000	37,500	38,700	12,300	1,080
2015	71	Овощи свежие (помидоры)	70	0,840	0,140	18,200	18,200	0,042	17,500	0,770	9,800	18,200	14,000	0,630
		ИТОГО:		26,120	20,260	135,465	628,660	0,204	19,010	1,966	71,703	166,148	67,900	3,476

Неделя первая

Возраст: от 6,6 до 10 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 4 - ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Са мг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6,200	9,300	14,200	161,000	0,060	0,000	0,020	9,400	39,200	4,400	0,200
2015	173/002	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	9,200	12,400	45,100	329,000	0,700	0,100	0,200	135,680	195,000	119,570	33,850
2015	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,580	2,680	28,340	151,800	0,000	135,840	0,000	150,800	0,500	183,930	4,680
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,320	0,120	0,060	0,000	37,500	38,700	12,300	1,080
2015	338	Фрукты (яблоко, банан или груша)	100-200	0,800	0,000	25,200	52,000	0,040	26,000	0,060	38,000	32,000	32,000	4,600
		ИТОГО:		22,060	24,620	127,600	764,120	0,920	162,000	0,280	371,380	305,400	352,200	44,410

Неделя первая

Возраст: от 6,6 до 10 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 5 - ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	279/1	Тефтели из говядины в томатном соусе	80/50	10,395	20,080	61,200	290,500	0,110	3,620	0,340	82,680	274,000	48,000	0,840
2015	309/1	Макароны отварные	150	5,400	4,800	28,650	179,400	0,060	0,000	0,045	6,315	37,650	8,325	0,810
2015	360	Кисель из повидла	200	0,340	0,000	24,260	98,400	0,600	1,600	0,500	9,000	0,000	2,000	0,400
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,320	0,120	0,060	0,000	37,500	38,700	12,300	1,080
2015	71	Овощи свежие (огурцы)	70	0,560	0,000	2,380	11,200	0,210	7,000	0,021	12,130	29,400	9,800	0,420
		ИТОГО:		18,975	25,120	131,250	649,820	1,100	12,280	0,906	147,625	379,750	80,425	3,550

Неделя вторая

Возраст: от 6,6 до 10 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Mgmг	Feмг
2015	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,62	4,06	16,55	121,30	0,006	0,20	0,004	31,06	14,37	2,23	0,009
2015	228	Запеканка из творога с морковью с йогуртом	100/20	17,17	13,47	13,06	249,91	0,043	0,30	0,270	169,80	196,50	23,29	0,670
2015	376	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	16,010	0,000	0,100	0,000	0,010	0,000
2015	338	Фрукты (яблоко, банан или груша)	100-200	0,800	0,000	25,200	52,000	0,040	26,000	0,060	38,000	32,000	32,000	4,600
		ИТОГО:		21,688	17,534	69,812	483,206	0,089	42,510	0,334	238,964	242,868	57,534	5,279

Неделя вторая

Возраст: от 6,6 до 10 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 7 - ВТОРНИК

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	294	Фрикадельки из птицы	80	16,720	14,320	3,520	189,280	0,088	0,560	12,440	45,520	89,840	17,640	17,640
2015	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,580	5,470	24,810	170,760	0,240	0,000	0,000	30,000	596,000	400,000	13,400
2015	330	Соус сметанный	50	4,980	2,600	31,025	3,880	0,009	0,050	0,004	11,710	2,158	1,780	0,080
2015	349	Компот из сухофруктов	200	0,400	0,000	39,360	159,000	0,010	0,600	0,610	22,000	20,300	10,000	0,400
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,320	0,120	0,060	0,000	37,500	38,700	12,300	1,080
2015	71	Овощи свежие (помидоры)	70	0,840	0,140	18,200	18,200	0,042	17,500	0,770	9,800	18,200	14,000	0,630
		ИТОГО:		29,800	22,770	131,675	611,440	0,509	18,770	13,824	156,530	765,198	455,720	33,230

Неделя вторая

Возраст: от 6,6 до 10 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 8 - СРЕДА

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	204/1	Макароны отварные с сыром	150	16,600	7,400	89,900	492,200	0,060	0,100	38,000	321,000	197,000	21,000	0,000
2015	358	Кисель из сока фруктового	200	0,30	0,00	34,50	139,20	0,600	30,000	0,500	4,50	0,00	10,00	0,000
2015	603	Кондитерское изделие (печенье)	60	3,380	3,770	35,790	190,170	0,110	0,000	0,600	9,800	37,230	13,830	0,720
2015	6/4	Биоюгurt фруктовый	125	5,550	4,500	16,500	129,000	3,000	0,010	3,600	18,000	16,500	5,250	0,900
		ИТОГО:		25,830	15,670	176,690	950,570	3,770	30,110	42,700	353,300	250,730	50,080	1,620

Неделя вторая
 Возраст: от 6,6 до 10 лет
 Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.
ДЕНЬ 9 - ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Feмг
2015	893/1	Плов из птицы	80/160	23,200	27,360	38,560	523,000	0,260	1,010	64,000	46,800	209,500	2,030	0,240
2015	360	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,000	29,000	116,600	0,010	0,600	0,000	0,133	20,300	10,000	0,400
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,320	0,120	0,060	0,000	37,500	38,700	12,300	1,080
2015	71	Овощи свежие (огурцы)	70	0,560	0,000	2,380	11,200	0,210	7,000	0,021	12,130	29,400	9,800	0,420
		ИТОГО:		26,200	27,600	84,700	721,120	0,600	8,670	64,021	96,563	297,900	34,130	2,140

Неделя вторая

Возраст: от 6,6 до 10 лет

Сезон: 01.09.2023 - 30.05.2024 гг.

ДЕНЬ 10 - ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК 1 - 4 класс														
Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				ВИТАМИНЫ			Минеральные вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Фмг
2015	3	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянское" и сыром "Российский"	30/5/15	6,200	9,300	14,200	161,000	0,060	0,000	0,020	9,400	39,200	4,400	0,200
2015	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	6,100	11,300	33,500	260,000	0,180	1,060	0,066	209,000	247,000	58,120	3,450
2015	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,580	2,680	28,340	151,800	0,000	135,840	0,000	150,800	0,500	183,930	4,680
2015	1/1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,320	0,120	0,060	0,000	37,500	38,700	12,300	1,080
2015	338	Фрукты (яблоко, банан или груша)	100-200	0,800	0,000	25,200	52,000	0,040	26,000	0,060	38,000	32,000	32,000	4,600
		ИТОГО:		18,960	23,520	116,000	695,120	0,400	162,960	0,146	444,700	357,400	290,750	14,010

Суммарный объем завтраков за 10 дней

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1мг	Смг	Амг	Саmг	Рмг	Мгмг	Фмг
227,538	216,344	1226,232	6848,172	8,562	513,955	124,969	2180,585	3274,124	1498,264	137,617

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью и

Подписью *И.П. Мамаджанова* листа (ов)

Директор МБОУ СОШ № 4

И.П. Мамаджанова
для документов **И.П. Мамаджанова**

