

Утверждено

Директор МОУ СОШ № 33 п. Давенда



Н.А. Давенда

Примерное меню для обучающихся по программам начального образования в МОУ СОШ № 33 п. Давенда на 2024 – 2025 учебный год

День недели	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-1														
Завтрак														
71М	Смузи свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98						
260М/ССЖ	Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
302М/ССЖ	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
377М/ССЖ	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,25	5,71	82,13	27,03	0,55
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Итого за Завтрак			20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	55,40	297,91	60,45	4,19
Обед														
45М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
97М/ССЖ	Суп картофельный	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96
232М/330М/ССЖ	Рыба запеченная в сметанном соусе (треска)	90	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41
125М/ССЖ	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180	0,76	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,90	26,28	18,90	0,52
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80

примечание

Дни/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед				22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	
Всего за Понедельник-1				43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	
Вторник-1																
Завтрак																
177М/сж		Каша пшенная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61	
382М/сж		Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00	
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15	
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
		Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	
Итого за Завтрак				18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34	
Обед																
73М/сж		Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58	
81М/сж		Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90	
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	
297М/сж		Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35	
309М/сж		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86	
350М/сж		Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
Итого за Обед				27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97	
Всего за Вторник-1				46,07	39,21	196,98	1328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31	
Среда-1																
Завтрак																
71М		Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18	
320К/сж		Куриное филе запечённое	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58	
145М		Картофель, тушёный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215	

День/неделя	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,33	4,80	0,48
Итого за Завтрак			32,629	21,188	51,59	508,181	0,334	28,665	59,6	6,294	131,685	345,603	65,415	4,33
Обед														4
63К/сж	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
119М/сж	Суп с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19
267К/сж	Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5 964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/сж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед			39,73	28,52	120,96	903,88	1,05	103,45	6 052,64	8,90	125,64	713,87	237,76	15,32
Всего за Среда-1			72,359	49,712	172,546	1412,05	1,388	132,11	6 112,2	15,19	257,326	1059,47	303,175	19,6
Четверг-1						9		5	4	6		4		58
Завтрак														
233М/326М/сж	Сырники с морковью с соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
419К/сж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			33,38	28,53	79,27	716,78	0,37	18,83	138,05	3,63	580,84	565,60	84,14	5,24
Обед														
94К/сж	Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60
87М/сж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291М/сж	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
342М/сж	Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26

День/неделя		Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Б			Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00	0,06			0,52	34,80	13,20	0,80		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26		49,62	0,06		1,80	0,66	47,40	14,10	1,17		
Итого за Обед				31,13	30,06	103,90		811,48	0,38	47,44	88,45	7,50	113,33	412,43	5,76		
Всего за Четверг-1				64,51	58,59	183,16		1 528,26	0,76	66,27	226,50	11,13	694,16	978,03	11,00		
Пятница-1																	
Завтрак																	
		Горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30		8,00	0,02	2,00							
212М/сж		Омлет с колбасой и картофелем	200	18,44	27,88	10,63		367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	12,40	4,20	0,14		
423М/сж		Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04		157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	33,63	3,60		
14М		Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13		66,09	0,00		40,00	0,10	2,40		0,71		
6Н/сж		Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39		58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,02		
		Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28		52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	0,18		
Итого за Завтрак				24,88	39,93	61,76		709,36	0,48	62,63	401,15	5,10	179,75	49,84	4,90		
Обед																	
21К/сж		Винегрет с сельдью	60	3,33	5,65	4,14		81,02	0,03	5,05	4,50	1,64	21,39	55,95	20,04		
95М/сж		Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94		100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53		
277К/сж		Говядина* в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91		204,19	0,08	1,80			14,16	148,05	19,18		
312М/сж		Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18		138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11		
		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18		82,80	0,02	36,00		0,18	12,60	7,20	2,52		
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26		49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10		
Итого за Обед				29,99	28,75	91,94		750,51	0,51	89,93	29,50	5,92	135,05	459,21	1,17		
Всего за Пятница-1				54,88	68,68	153,70		1 459,87	0,99	152,56	430,65	11,01	314,80	861,20	9,44		
НЕДЕЛЯ 2																	
Понедельник-2																	
Завтрак																	
71М		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38		2,40	0,01	0,98							
299К/сж		Ежики мясные	90	11,98	12,58	9,20		197,91	0,05	2,20		0,02	3,40	6,00	2,80		
309М/сж		Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40		198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55		