

Утверждаю:
 Директор МБОУ "БСОШ №2"
 О.В.Рыбалко
 " 5 " сентября 2024 года



примерное 10-ти дневное меню для 1-4 классов

1-й день

понедельник

Завтрак

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яйцо вареное	575 40 гр	5,1	4,6	0,3	17,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Сосиска отварная	737 80 гр	21,28	22,21	6,13	310,09	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные	940 150 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Какао витаминизированный	1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		38,77	38,04	86,84	800,78	0,54	21,68	91,5	6,01	391,07	560,32	90,48	16,29

Обед

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Огурец свежий	50 гр	0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
Борщ со сметаной	261 200/20гр	12,75	9,25	19,4	221,12	0	22,5	0	1,5	39	123,75	34,25	2,25
Сосиска отварная	737 80 гр	21,28	22,21	6,13	310,09	0,11	11,7	0	2,96	28,65	224,46	33,1	3,43
Рожки отварные	940 150 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
Какао витаминизированный	1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		46,97	42,79	107,84	1016,3	0,56	56,54	39,5	7,76	261,07	597,07	127,73	18,79

2-й день

Завтрак

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Печенье	50 гр	3,52	9,92	0	104,96	0,1	0	0	0,22	19,25	87,45	11	0,99
Окорочок отварной	883 100 гр	27,12	31,28	0	404,6	0,12	3,06	119	0,85	27,2	280,5	30,6	2,72
Картофельное пюре	946 180 гр	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Кофейный напиток	1221 200 гр	3,12	3,22	24,69	129,7	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		40,69	49,42	79,3	930,34	0,43	3,71	130,4	2,28	189,85	548,35	111	6,25

Обед

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат из св.капусты с ябл.	65 80 гр	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
Щи со сметаной	282 200/20 гр	12,61	10,36	16,81	209,96	0,01	37,35	12,00	1,56	61,75	135,15	34,75	2,02
Окорочок отварной	883 90 гр	24,41	28,15	0,00	364,14	0,11	2,75	107,10	0,77	24,48	252,45	27,54	2,45
Картофельное пюре	946 180 гр	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Напиток клюквенный	200 гр	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
		45,50	43,61	91,52	953,18	0,36	56,65	120,50	4,09	126,83	498,00	127,89	10,01

3-й день

Завтрак

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сыр мягкий	20 гр	0,21	0	0,04	3,21	0,01	2,1	0	0,01	5,64	8,62	2,31	0,19
Рыба тушеная с овощами	640 80/30 гр	28,50	20,58	7,45	329,47	0,31	8,82	51,00	6,76	68,63	305,81	57,06	1,30
Рис припущенный	935 180 гр	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
Чай с витамином С	1222 200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
		36,15	25,96	65,21	646,9	0,45	10,98	80,5	7,73	94,06	469,91	109,37	4,03

Обед

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Помидор свежий	50 гр	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
Рассольник со сметаной	295 200/20гр	3,79	7,51	24,13	180,95	0,16	24,95	12,00	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
Рыба тушеная с овощами	640 80/30 гр	28,50	20,58	7,45	329,47	0,31	8,82	51,00	6,76	68,63	305,81	57,06	1,30
Рис припущенный	935 150 гр	3,12	3,90	31,53	176,92	0,03	0,00	24,58	0,22	4,03	67,04	22,08	0,45
Компот из с/ф	200 гр	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
		40,03	32,63	102,11	867,94	0,62	41,77	87,58	10,48	152,28	589,33	154,62	8,16

4-й день

Завтрак

	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пряник 60 гр	5,1	4,6	0,3	17,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Тефтели из говядины 848 80/50 гр	14,1	18,3	8,4	264,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Каша гречневая рассыпчатая 931 180 гр	8,55	8,42	38,6	264	0,29	0	44,25	0,62	14,4	202,58	135	4,53
Кисель фруктовый 200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт 50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
	32,05	31,92	85,3	721,5	0,61	4,24	99,25	3,22	253,7	566,78	197,7	11,58

Обед

	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Салат Витаминный 109 100 гр	0,61	0,1	2,02	12,16	0,03	11,2	0	0,26	11,84	21,76	10,88	0,48
Суп гороховый 306 200 гр	6,92	2,75	27,73	190,87	0,31	34,76	0	2,47	34,76	116,86	46,84	2,48
Тефтели из говядины 848 80/50 гр	14,1	18,3	8,4	264,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Каша гречневая рассыпчатая 931 180 гр	8,55	8,42	38,6	264	0,29	0	44,25	0,62	14,4	202,58	135	4,53
Чай с сахаром 1222 200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт 50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
	34,48	30,17	114,75	906,93	0,94	50,06	47,25	5,85	124,3	605,4	248,42	14,34

5-й день

Завтрак

№ Выход

рец.по

сб.рец блюда

Яйцо вареное	575	40 гр
Котлета из говядины	841	100 гр
Каша гороховая вязкая	935	180 гр
Чай с сахаром	1203	200 гр
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50	гр

белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5,1	4,6	0,3	17,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
28,44	28,28	66,42	593,72	0,34	0,3	84,5	2,66	230,59	430,68	81,2	4,84

Обед

Огурецсвежий	50	гр
Суп с макаронными изделиями	306	250 гр
Котлета из говядины	841	80 гр
Каша гороховая вязкая	935	180 гр
Чай с сахаром	1203	200 гр
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50	гр
итого		

белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,55	0,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
15,55	11,78	27,13	275,43	0,31	34,76	0,03	2,47	34,76	116,86	46,84	2,48
12,72	14,64	6,72	209,52	0,16	0,08	2,40	1,28	27,84	140,16	19,36	1,68
3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
0,40	0,10	0,08	2,92	0,00	0,06	0,00	0,00	0,45	0,03	0,00	0,05
3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
36,26	31,90	93,47	811,17	0,63	47,40	31,93	5,06	89,39	425,50	126,20	7,15

6-й день

понедельник

Завтрак

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Масло сливочное	10 гр	10	6,4	17	174	0,01	0,12	7,2	0,09	31,5	47,4	10,5	0,42
Пельмени	200 гр	8,89	7,76	53,39	406,2	0,22	0,11	3,23	1,78	38,67	194,66	26,89	2,33
Какао витаминизированный	1222 200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		23,19	14,76	108,39	755,2	0,34	4,23	10,43	2,77	98,67	331,06	68,89	7,5

Обед

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Помидор свежий	50 гр	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
Рассольник со сметаной	295 200/20 гр	3,79	7,51	24,13	180,95	0,16	24,95	12	2,56	41,92	110,68	38,38	1,42
Пельмени	200 гр	8,89	7,76	53,39	406,2	0,22	0,11	3,23	1,78	38,67	194,66	26,89	2,33
Чай с сахаром	1222 200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		17,3	15,91	116,52	767,75	0,5	33,06	15,23	5,28	118,29	411,14	102,37	8,74

7-й день

Завтрак

- Сыр твердый
- Гуляш из говядины
- Рожки отварные
- Сок фруктовый натуральный
- Хлеб с йодказеином 2 сорт

	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
20 гр	0,21	0	0,04	3,21	0,01	2,1	0	0,01	5,64	8,62	2,31	0,19
888 80/50 гр	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
940 150 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
	25,95	23,63	83,38	656,12	0,41	6,2	32,5	3,36	79,61	319,88	66,49	7,9

Обед

- Салат изморкови
- Суп с макарон.изделиями
- Гуляш из говядины
- Рожки отварные
- Чай с свитаминном С
- Хлеб с йодказеином 2 сорт

	белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
80 гр	0,46	4,1	1,9	12	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
344 200 гр	9,79	12,25	11,03	195,55	0,01	37,35	12	1,56	61,75	135,15	34,75	2,02
888 80/50 гр	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
940 150 гр	5,54	4,73	36,94	216,01	0,09	0	29,5	0,85	10,67	47,06	8,48	0,86
1222 200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
	35,39	40,08	78,15	787,38	0,42	50,01	44,5	5,06	129,17	445,44	100,93	7,43

8-й день

Завтрак

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Яйцо вареное	575 40 гр	5,1	4,6	0,3	17,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Плов из птицы	891 250 гр	21,52	38,69	54,66	701,44	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
Кофейный напиток	1221 200 гр	3,12	3,22	24,69	129,7	0,02	0,6	10	0	123,8	97	21,8	0,25
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		33,04	47,11	99,45	947,74	0,33	15,53	168,4	6,56	367,45	652,75	127,4	6,06

Обед

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Огурец свежий	50 гр	0,46	0,1	2,02	11	0,03	12	0	0,35	7	12	10	0,45
Щи со сметаной	282 200/20 гр	12,61	10,36	16,81	209,96	0,01	37,35	12	1,56	61,75	135,15	34,75	2,02
Плов из птицы	891 250 гр	21,52	38,69	54,66	701,44	0,21	14,79	106,4	5,76	53,15	380,75	75,1	3,66
Напиток из черн.смородины	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		38,89	49,75	111,49	1097,4	0,36	68,14	118,4	8,57	150,4	616,9	151,35	10,88

9-й день

Завтрак

№	Выход	рец.по	сб.рец	блюда	белки жиры углевод калории B1 C A E Ca P Mg Fe											
					белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				50 гр	1,2	3,4	2,41	54,12	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
			841	100 гр	15,9	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
			935	180 гр	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
			1203	200 гр	0,4	0,1	0,08	2,92	0	0,06	0	0	0,45	0,03	0	0,05
				50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
итого					24,54	27,08	68,53	630,24	0,34	0,3	84,5	2,66	230,59	430,68	81,2	4,84

Обед

№	Выход	рец.по	сб.рец	блюда	белки жиры углевод калории B1 C A E Ca P Mg Fe											
					белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				80 гр	0,55	4,1	1,9	14,1	0,03	12,5	0	0,35	7	13	10	0,45
			539	250 гр	15,55	11,78	27,13	275,43	0,31	34,76	0,03	2,47	34,76	116,86	46,84	2,48
			841	80 гр	12,72	14,64	6,72	209,52	0,16	0,08	2,40	1,28	27,84	140,16	19,36	1,68
			935	180 гр	3,74	4,68	37,84	212,3	0,04	0	29,5	0,26	4,84	80,45	26,5	0,54
			1203	200 гр	0,40	0,10	0,08	2,92	0,00	0,06	0,00	0,00	0,45	0,03	0,00	0,05
				50 гр	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
итого					36,26	35,90	93,47	813,27	0,63	47,40	31,93	5,06	89,39	425,50	126,20	7,15

10-й день

Завтрак

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Сыр твердый	28 20 гр	5,36	5,04	0	58	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
Биточек из филе кур	904 100 гр	14,2	18,3	8,4	261,9	0,2	0,1	3	1,6	34,8	175,2	24,2	2,1
Карт.пюре/капуста тушеная	346 90/90 гр	3,63	4,4	34,81	192,08	0,1	0,05	1,4	0,51	5,1	8,4	24,1	0,34
Какао витаминизированный	1222 200 гр	3,55	5,9	23,67	158,08	0,24	9,84	10	1,4	161,25	113,8	18,4	9,85
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,3	0,6	19,8	99	0,09	0	0	0,7	14,5	75	23,5	1,95
		30,04	34,24	86,68	769,06	0,64	10,13	66,4	4,31	391,65	472,4	97,2	14,44

Обед

		белки	жиры	углевод	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Помидор свежий	50 гр	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	9,20	16,80	5,60	0,24
Суп рыбный	308 200 гр	14,00	2,00	0,50	75,75	0,00	6,50	15,00	1,50	33,75	178,25	22,25	0,50
Биточек из филе кур	904 80 гр	11,36	14,64	6,72	209,52	0,16	0,08	2,40	1,28	27,84	140,16	19,36	1,68
Карт.пюре/капуста тушеная	346 75/75 гр	3,03	3,67	29,01	160,07	0,08	0,04	1,17	0,43	4,25	7,00	20,08	0,28
Компот из с/фруктов	200 гр	1	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб с йодказеином 2 сорт	50 гр	3,30	0,60	19,80	99,00	0,09	0,00	0,00	0,70	14,50	75,00	23,50	1,95
		33,01	20,95	75,23	625,94	0,36	14,62	18,57	4,15	103,54	431,21	98,79	7,45

завтраки **318,71 323,08 841,54 7601,26 4,46 129,91 798,38 43,57 2110,19 4746,96 1054,88 88,55**

обеда **364,08 343,69 984,55 8647,25 5,38 465,66 555,39 61,35 1344,66 5045,49 1364,51 100,10**

средняя за 10 дней завтраки **31,87 32,31 84,15 760,13 0,45 12,99 79,84 4,36 211,02 474,70 105,49 8,86**

обеда **36,41 34,37 98,46 864,73 0,54 46,57 55,54 6,13 134,47 504,55 136,45 10,01**

В меню допустимы изменения, всвязи с увеличением цен на продукты