

Утверждаю

Директор школы _____ С.Е.Колядова



Приказ № 191 от 28.10.2022 г.

**Примерное циклическое (10-ти дневное) меню
школьного питания для учащихся 1-4 классов
МОУ СОШ села Новая Толковка**

День первый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у			В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1.	Борщ со свежей капустой, с мясом/	250	250	10,8 5	12,9	13,82	228,8	228,8	0,05	1,0	0	1,8	50,6	0	0	1,15
2.	Гречка со сливочным маслом/мясо тушеное	150/70	150/70	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Салат из свёклы с растительным маслом	60	100	1,62	10,0 8	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
4.	Компот из сухофруктов	200	200	1,4	0	13,24	46,13	46,13	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39
5.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	34	199	55	2,6	34
6	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День второй.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	250	10,5	5,3	22,1	183,2	183,2	0,068	3,35	0,3	-	32,3	16,3	46,2	2,7
2.	Макаронны со сливочным маслом	160	160	5,58	5,61	24,71	172,48	143,14	-	0,02	0,05	12,3 8	132,35	88,86	2,96	2,96
3.	Тефтели	80	80	58,8	6,36	7,45	109,8	109,8	0,04	0,52	-	-	20,3	-	12,1	0,63
4.	Винегрет	60	60	0,6	0,12	12,29	13,8	13,8	0,03	10,0	0,06	0,08	237	42,0	14,0	0,6
5.	Кисель из концентрата на плодовых или ягод.экстракт.	200	200	0,1	0,01 4	19,2	118,3	118,3	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	—	-	-	-	34	199	55	2,6
7	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День третий.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у			В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1.	Суп вермишелевый с	250	250	2,38	5,07	12,99	117	117	0,112	0,95	-	-	27,3	-	27,2	0,73
2.	Картофельное пюре	230	230	22,5	6,24	12,16	194,35	194,35	0,18	57,76	2,78	2,8	132,35	247,0	121,32	2,71
3	Биточки рыбные	70	80	15,8 8	4,54	3,21	115,8	117,5	0,09	0,38	70,0	-	46,25	28,63	214,46	1,09
4.	Салат из капусты с морковью	60	60	0,6	0,2	1,2	14,4	14,4	0	15,2	0,2	0,08	8,4	15,8	12,0	0,3
5.	Чай с сахаром	200	200	0,04	0	13,94	56	56	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
7	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57
8.	Фрукты	200	200	0,28	0,28	27,15	112,24	112,24	0,03	4,60	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86

День четвертый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1.	Щи из свежей капусты	250	250	12,97	15,54	20,62	245,8	245,8	0,03	10,2	0,3	2,0	54,3	79,6	37,9	1,8
2.	Плов с мясом	220	220	16,1	15,2	38,6	329,5	329,5	0,29	2,24	1,21	1,5	11,6	83,6	21,24	0,72
3.	Салат из свёклы с растительным маслом.	60	100	0,76	6,09	2,38	56,34	43,9	0,02	9,50	0	15,7 6	35,15	20,90	40,97	1,33
4.	Чай с сахаром	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	-		133,33	111,1 1	25,56	2,00
5.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2.6
6	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День пятый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1.	Борщ из капусты на к/б	200	250	1,8	4,13	3,38	67,16	0,04	4,24	0,01	0,11	19,0 9	56,93	14,08	2,06	2,06
2.	Рожки отварные с маслом сливочным	150	200	7,79	10,7 2	24,27	254,8	0,12	0,38	-	-	156, 5	118,9	8,15	0,65	0,65
3.	Котлета мясная с соусом	80/20	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	196,7	0,05	7,04	0,03	1,5	89,47	149,46	30,11	1,64
4.	Винегрет	60	100	1,62	10,0 8	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Чай	200	200	0,04	0	13,94	56	56	-	-	-	9,0	-	2,0	2,4	2,4
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День шестой.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1.	Суп полевой с пшеном (с мясом)	250	250	6,5	7,5	13,0	132,75	132,75	0,05	4,0	0,4	19,09	10,3	47,3	3,1	0,7
2.	Макароны со сливочным маслом	150/5	200/50	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Гуляш из отварной курицы	70	70	16,3 9	8,44	3,51	158,04	0,1	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	2,79	2,79
4.	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	60	1,08	6,2	4,92	78,06	78,06	0,05	6,38	1,75	1,2	21,25	41,6	19,7	0,81
5.	Какао	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	-		133,33	111,1 1	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	—	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День седьмой.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	12,4	14,1	18,79	279,8	279,8	0,1	9,65	0	1,8	16,1	0	30,1	1,03
2.	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	200	11,1	5,3	34,81	236,58	217,45	0,1	13,7 1	0,02	0,5	9,35	51,96	19,14	-
3.	Биточки рыбные	60	80	11,8	7,39	9,6	171,82	171,82	0,1	3,35	0,01	2,3	52,11	238,5	19,0	0,96
4.	Винегрет	60	100	1,62	10,0 8	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,33	0,61	0,61
5.	Хлеб ржаной	70	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
6.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57
7.	Компот	200	200	1,4	0	13,24	46,13	46,13	0,28	0,01	0,02	17,8	14,97	11,17	0,39	0,39

День восьмой.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1.	Суп вермишелевый с курицей	250	250	2,14	2,24	13,71	83,60	83,00	0,14	1,4	-	-	21	94	25	1,3
2.	Гречка рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	200/50	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0	0,02	0,05	0,78	39,55	12,43	0,34	0,34
3.	Котлета с подливой	80/15	80/15	11,6	17,0	13,8	236,88	0,15	2,6	0,03	0,28	39,6	152,29	19,33	1,56	1,56
4.	Салат из свёклы с растительным маслом	60	60	0,6	0,2	1,2	14,4	14,4	0	15,2	0,2	0,08	8,4	15,8	12,0	0,3
5.	Какао	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	-		133,33	111,1 1	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	50	70	6,5	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День девятый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1.	Суп из бобовых (гороховый) с	250	250	10,8 5	12,9	13,82	228,8	228,8	0,05	1,0	0	1,8	50,6	0	0	1,15
2.	Плов с мясом	220	220	16,1	15,2	38,6	329,5	329,5	0,29	2,24	1,21	1,5	11,6	83,6	21,24	0,72
3.	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	60	0,6	0,12	12,29	13,8	13,8	0,03	10,0	0,06	0,08	237	42,0	14,0	0,6
4.	Кисель	200	200	0	0	7,2	36	36	15	0,25	1,75	29,5	-	1	0	0
5.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	155	-	-	-	-	34	199	55	2,6
6.	Хлеб	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129,0	41,0	0,57

День десятый.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1.	Борщ со свежей капустой	250	250	2,38	5,07	12,99	117	117	0,112	0,95	-	-	27,3	-	27,2	0,73
2.	Рожки отварные с маслом ел.	150	200	7,79	10,72	24,27	254,8	0,12	0,38	-	-	156,5	118,9	8,15	0,65	0,65
3.	Гуляш из отварной курицы	100	100	11,64	13,4 3	2,31	176,8	176,8	0,08	0,74	-	-	17,44	-	17,26	2,45
4.	Салат из свёклы с растительным маслом	60	100	1,62	10,0 8	9,55	136,44	0,03	26,7	0	1,88	45,7 2	31,46	17,3 3	0,61	0,61
5.	Чай с сахаром	200	200	3,78	0,67	26,00	125,11	125,11	0,02	1,33	-		133,3 3	111, 1	25,56	2,00
6.	Хлеб ржаной	50	70	8,8	1,7	29,4	168	0	0	0	0	0	34	199	55	2,6
7.	Хлеб пшеничный	30	30	2,58	0,39	13,56	68,4	68,4	0,06	0,2	0	2,5	125,0	129, 0	41,0	0,57

