

Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ №7

Жалсанова А. А.

### Примерное меню и пищевые ценности приготовляемых блюд

на 2024-2025 уч.год.

Неделя: первая День №1: понедельник

Сезон: осенне – зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины ( мг.)					Минеральные вещества ( мг.)				
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
284	Каша манная на молоке (вязкая молочная из риса с маслом и сахаром, пшениная вязкая на молоке)	200	8,31	4,2	28,6	130,87	0,25	0,105	0,08	0	122,9	208,4	55,5	0,92		
725	Какао на молоке с сахаром	200	3,8	3,2	26,7	130,8	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,0	0,46		
	Хлеб пшеничный йодированный с сыром и маслом	50/10/ 10	4,8	10,05	7,15	122,4	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74		
	Йогурт	95	2,0	2,0	18,0	109,0	0,015	0	0	1,15	14,0	0	49,5	0		
	<b>Всего завтрак:</b>		<b>18,91</b>	<b>19,45</b>	<b>80,51</b>	<b>493,07</b>	<b>0,45</b>	<b>1,065</b>	<b>0,24</b>	<b>6,75</b>	<b>442,6</b>	<b>514,91</b>	<b>160,91</b>	<b>3,12</b>		

Неделя: первая День №2: вторник Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины ( мг. )										Минеральные вещества ( мг. )						
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe					
133	Борщ с капустой и картофелем	250г.	7,0	8,2	8,6	106,0	0,055	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	1,05									
651	Кисель	200	0,12	0	19,0	49,6	0	1,62	0	0	10,8	0	0	0									
1	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	50/10	6,6	9,2	20,1	178	0,1	0,1	0	0	117	0	0	0									
	Фрукт	100г.	0,58	0,58	11,72	68,0	0	2,94	12,0	0,06	10,2	18,0	8,1	0,13									
	Кондитерское изделие сахаристое(конфеты ,печенье)	30/50г.	4,8	2,15	21,15	95	0,015	0	0	1,15	14,0	0	49,5	0									
	Итого завтрак:		19,17	20,13	80,57	496,6	0,170	9,82	12,41	1,25	186,36	26,7	61,85	1,18									

Неделя: первая День №3: среда Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины ( мг. )										Минеральные вещества ( мг. )						
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe					
519	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,7	34	234	0,07	0	16,8	0	9,5	36,7	6,52	1,86									
443	Гуляш из говядины	100	10,9	12,8	5,4	137,4	0,08	6,08	1,79	2,7	36,62	143,03	28,8	2,52									
389	Сок натуральный яблочный	200	1	0	20	92,0	0,02	0,03	0	0	0,17	0	0	0									
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3	1	20,5	74	0,17	0	0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	0,74									
	Итого завтрак:		20,3	19,5	79,9	537,4	0,34	6,11	18,74	8,15	262,19	396,73	78,23	5,12									

Неделя: первая День №4: четверг Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины ( мг. )							Минеральные вещества ( мг. )						
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В 1	С	А	Е	Са	Р
	Суп из рыбной консервы	250	6,6	6,3	19,6	132,2	0	9,11	0	0	0	4,53	0	4,33	1,77					
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	76	0,02	0,09	0,01	0	26,5	49,1	9,2	0,4						
3	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	50/20	5,3	3,9	20,3	120,5	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74						
	Кондитерское изделие сахаристое(конфеты,печенье)	30/50г.	1,35	2,15	19,2	105	0,04	0	0	0	14,5	0	10,0	0						
306	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,023	0,07	0,1	0,3	19,2	0,12	4,01	0,15						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,75</b>	<b>18,55</b>	<b>77,7</b>	<b>496,7</b>	<b>0,25</b>	<b>9,27</b>	<b>0,27</b>	<b>5,75</b>	<b>280,72</b>	<b>266,12</b>	<b>40,45</b>	<b>4,06</b>						

Неделя: первая День №5: пятница Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины ( мг. )							Минеральные вещества ( мг. )											
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
259	Жаркое по-домашнему	250	15,5	15,9	23,9	154,2																			
644	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	21,8	87,6	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27											
	Кондитерское изделие(конфеты,печенье)	30/50г.	1,35	2,15	13,15	105	0,08	0	0	0	9,0	0	0	0											
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	50/10	3,0	1,2	20,0	138,8	0,1	0,1	0	0	117	0	0	0											
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,45</b>	<b>19,25</b>	<b>78,85</b>	<b>485,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,72</b>	<b>0</b>		<b>127,8</b>														

Неделя: вторая День №1: понедельник Сезон: осенне – зимний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины ( мг.)					Минеральные вещества ( мг.)				
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
284	Каша манная на молоке(вязкая молочная из риса с маслом и сахаром,пшениная вязкая на молоке)	200	8,6	4,2	28,6	130,87	0,25	0,105	0,08	0	122,9	208,4	55,5	0,92		
725	Какао на молоке с сахаром	200	3,8	3,2	26,7	130,8	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	89,51	13,0	0,46		
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом и сыром	50/10/10	4,8	10,05	7,15	122,4	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74		
	Йогурт	95г.	2,0	2,0	18,0	109,0	0,044	0,029	0,435	14,5	23,2	13,05	16	3,19		
	<b>Всего завтрак:</b>		<b>19,2</b>	<b>19,45</b>	<b>80,45</b>	<b>493,07</b>	<b>0,534</b>	<b>1,094</b>	<b>0,675</b>	<b>20,1</b>	<b>466,3</b>	<b>527,96</b>	<b>137,41</b>	<b>6,31</b>		

Неделя: вторник День №2: вторник Сезон: осенне – зимний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины ( мг. )							Минеральные вещества ( мг. )						
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe		
152	Рассолыник	250	9,5	5,1	11,5	115	0,015	1,25	0	0,04	32,7	101	31,6	1,35						
644	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	21,8	87,6	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27						
1	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	50/10	6,6	9,2	20,0	178	0,1	0,1	0	0	117,0	0	0	0						
	Кондитерское изделие сахаристое(конфеты, печенье)	30/50г.	2,35	5,9	27,15	112	0,04	0	0	0	14,5	0	10,0	0						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>19,05</b>	<b>20,2</b>	<b>80,45</b>	<b>492,6</b>	<b>0,199</b>	<b>4,729</b>	<b>17,244</b>	<b>14,6</b>	<b>207,34</b>	<b>148,02</b>	<b>73,36</b>	<b>4,85</b>						

Неделя: вторник День №3: среда Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины ( мг. )							Минеральные вещества ( мг. )						
			б	ж	у		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe		
282	Гречневая каша рассыпчатая	150	6,8	5,4	27	163	0	0	0,92	2,05	109,33	17,72	0,38	0,96						
	Рыба запеченная	100	9,72	7,89	4,76	128,2	0,08	1,54	0	2,7	29,23	233,63	312,14	14,78						
713	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,0	56	0	0	0	0	11,1	0	1,4	0,28						
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3	6	21	83	0,17	0	0,15	5,45	215,9	217,0	42,91	0,74						
627	Фрукт	100-150	0,58	0,58	11,72	68	0,08	0	0	0	9,0	0	0	0						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>20,2</b>	<b>19,87</b>	<b>79,48</b>	<b>498,2</b>	<b>0,33</b>	<b>1,54</b>	<b>1,07</b>	<b>10,2</b>	<b>374,56</b>	<b>468,35</b>	<b>356,83</b>	<b>16,76</b>						

Неделя: вторая День №4: четверг Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
326	Творожная запеканка с стученым молоком	200/20	15,5	13,2	30,7	204	73,13	1,079	0,409	3,499	267	53,52	289	1,05				
715	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,09	0,01	0	26,5	49,1	9,2	0,4				
1	Хлеб пшеничный йодированный с маслом	50/10	3,1	3,2	20,4	138,8	0,1	0,1	0	0	117	0	0	0				
	Кондитерское изделие сахаристое(конфеты,печенье)	30/50г.	1,35	2,15	13,15	68	0,015	0	0	1,15	14,0	0	49,5	0				
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>21,35</b>	<b>20,15</b>	<b>80,65</b>	<b>496,8</b>	<b>73,26</b>	<b>1,27</b>	<b>0,42</b>	<b>4,65</b>	<b>424,5</b>	<b>102,62</b>	<b>347,7</b>	<b>1,45</b>				

Неделя: вторая День №5: пятница Сезон: осеннее – зимний Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
450	Плов с говядиной	250	7,4	16,3	39,0	205	0,058	0	14,0	0	7,29	30,59	49,1	3,5				
651	Кисель	200	0,12	0	10,0	49,6	0	1,62	0	0	10,8	0	0	0				
3	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	50/10	6,6	1,2	24,2	153	0,1	0,1	0	0	117	0	0	0				
	Кондитерское изделие сахаристое(конфеты,печенье)	30/50г.	4,8	2,8	7,8	84	0,015	0	01,15	14,0	0	0	49,5	0				
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>18,92</b>	<b>20,3</b>	<b>81,0</b>	<b>491,6</b>	<b>0,173</b>	<b>1,72</b>	<b>15,15</b>	<b>14,0</b>	<b>135,09</b>	<b>30,59</b>	<b>98,6</b>	<b>3,5</b>				

