

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №1
И.А. Юркова
«01» сентября 2023г.



***Примерное 10 – дневное МЕНЮ для организации
питания льготных категорий обучающихся 1-4 классов
ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК***

Организация: МАОУ СОШ 1

Название меню: Меню 1-4 кл сентябрь-декабрь 2023(корректировка)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.12.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
64-1о-2022	Омлет натуральный с сыром	150	16,7	24,3	3,1	297,8
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	7,7	49,9
Пром.	Булочка с малиной	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	500	22,1	27,2	48,5	526
Обед						
348/1	33 Салат из свежих помидор с зеленью	60	0,7	4,1	2,4	49,3
	Суп-лапша с курицей	200	17,2	14,6	20,9	283,7
	15 Оленина, тушеная с картофелем	240	17	15,5	21,2	292,8
	7 Компот из плодов консервированных	180	0,6	0,2	26,5	110,2
	110 Хлеб Витаминизированный	40	3,3	2,6	21,8	124,4
	Итого за Обед	720	38,8	37	92,8	860,4
Полдник						
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный	200	0,4	0,3	23,3	97,2
5/12-2022	Ватрушка с брусникой	100	6,6	9,5	35,6	254,4
	Итого за Полдник	300	7	9,8	58,9	351,6
	Итого за день	1520	67,9	74	200,2	1738
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
06.05/2-фрукты-2022	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	6,8	31,9
	201 Запеканка из творога с рисом	150	21,6	13,5	23,2	300,9
54-11соус	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	9,3	83,9
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	520	29,8	18,2	77,2	591,2
Обед						

07/02-хз	Салат "Греческий"	60	1,4	4,4	2,3	54,7
355	Солянка сборная мясная	200	8,5	9,2	6,6	143,2
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	150	5,9	4,4	26	167
64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-олени	90	15,7	14	7,7	219,9
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	750	35,6	32,6	97,3	824,8
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
1331	Кокроки с картофелем	100	7,3	11,4	41	295,2
	Итого за Полдник	300	7,5	11,4	47,4	322
	Итого за день	1570	72,9	62,2	221,9	1738
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	6,9	32,9	216,8
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	10,6	99,9
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4,1	3	6,6	69,7
Пром.	Булочка с клубникой	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	570	18,1	15,2	78	520,3
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	0,5	1,9	1,5	24,7
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1,4	0,4	19,1	86
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	200	4,5	5,6	8,6	103,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
120	Фрикадельки рыбные	90	16,3	6,7	5,6	148,2
1039	Соус томатный с овощами	30	0,5	0,9	2,2	18,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	870	31	22,1	102,2	732,4
	Полдник					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0,2	0,1	2,9	13,5
413	Пицца школьная	100	13,6	8,2	26,9	236
	Итого за Полдник	300	13,8	8,3	29,8	249,5
	Итого за день	1740	62,9	45,6	210	1502,2

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-1о	Омлет натуральный	160	13,5	20,6	3,3	253,2
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	7,7	49,9
Пром.	Булочка с грушей 50 гр	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	510	19,4	23,3	47	474,8

Обед

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,6	72,5
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	200	17,1	14,9	16,9	269,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
24/03-2023	Оленина тушеная со сладким перцем	90	14	12,3	4,3	184
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Обед	740	41,2	39,3	97,5	908,7

Полдник

54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	4,8	20,6
284	Булочка "Российская"	100	7,2	7,7	43,1	270,3
	Итого за Полдник	300	7,4	7,8	47,9	290,9
	Итого за день	1550	68	70,4	192,4	1674,4

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	11,3	15,3	255
54-10соус	Соус из кураги	20	0,1	0	11,9	48,2
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	8,4	75,5
Пром.	Булочка с абрикосом	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	500	30,3	15,8	73,3	557

Обед

54-30з	Винегрет с сельдью	60	3,2	7,9	4	100,3
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	200	4,8	3,8	13,4	106,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-2м-2020	Гуляш из оленины	90	16	9,8	3,6	166,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2

106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	780	33,3	27,8	100,7	786,7
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,8	16,4	196,8
11/08/2022-хн	Напиток сокодержащий Апельсиновый	200	1,1	0,1	22,2	94,8
	Итого за Полдник	300	20,7	5,9	38,6	291,6
	Итого за день	1580	84,3	49,5	212,6	1635,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1,4	0,4	19,1	86
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	10,6	99,9
Пром.	Булочка с малиной	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	550	20	15,3	95,8	600,7
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
	5 Суп картофельный с мясом	200	4,3	4,3	11	99,7
1292	Пельмени	240	18,6	28,1	24,6	425,8
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
	110 Хлеб Витаминизированный	40	3,3	2,6	21,8	124,4
	Итого за Обед	720	28,2	41,8	73,1	782,2
	Полдник					
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	4,8	20,6
413	Пицца школьная	100	13,6	8,2	26,9	236
	Итого за Полдник	300	13,8	8,3	31,7	256,6
	Итого за день	1570	62	65,4	200,6	1639,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
09/09 - фрукт	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	200	8,2	12,2	32,8	273,7
54(1)-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	7,7	49,9
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	550	14,1	14,9	76,5	495,3
	Обед					
15-салат-2023	Салат "Цезарь"	60	7,7	7,3	5,1	117,2

	308 Уха по-королевски с фрикадельками	200	12,7	5,3	17,3	167,9
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	150	2,9	4,2	22,2	137,6
24.03.2023	Биточки диетические из оленины с мясом птицы	90	11,2	8,8	11,6	170,4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	720	37,8	26,4	103,2	801,9
	Полдник					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
5/12	Ватрушка с творогом	100	14	11	36,3	300,2
	Итого за Полдник	300	14,2	11,1	46,2	341,8
	Итого за день	1570	66,1	52,4	225,9	1639
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,3	214
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	8,4	75,5
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4,1	3	6,6	69,7
Пром.	Булочка с клубникой	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	550	23,9	22,4	49,2	493,1
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	60	0,6	3,1	2,3	39,4
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	200	5,1	5,5	14,3	127
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	90	13,3	6,7	9,2	150
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	760	30,3	21,6	111,9	763,3
	Полдник					
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
593	Булочка классическая	100	8,5	3,1	50,5	263,7
	Итого за Полдник	300	8,6	3,2	58,3	296,4
	Итого за день	1610	62,8	47,2	219,4	1552,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					

06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-25.1к-2020(Ш)	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	200	6,2	6,6	35,1	224,9
54(1)-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	10,6	99,9
Пром.	Булочка с грушей 50 гр	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	550	14,7	12,3	83,4	503,1
	Обед					
	62 Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	60	2,5	9,6	7,8	127,1
	282 Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	6,3	9	16,6	173,1
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	150	5,9	4,4	26	167
	6 Тефтели из говядины и оленины с соусом 100/50	150	16,3	25	17	358,3
	7 Компот из плодов консервированных	200	0,6	0,2	29,5	122,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	830	33,1	48,4	106,7	994,9
	Полдник					
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	100	6,3	7,3	37,6	241,2
	Итого за Полдник	300	6,9	7,5	52,7	306,6
	Итого за день	1680	54,7	68,2	242,8	1804,6

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	30	0,2	0	21,6	86,9
06.05/1-фрукты-2022	Бананы свежие	100	1,4	0,4	19,1	86
54-1т	Запеканка из творога	150	29,6	11,1	21,6	305,2
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	4,1	17,6
Пром.	Булочка с абрикосом	50	3,4	1	27,9	133,9
	Итого за Завтрак	510	34,8	12,5	94,3	629,6
	Обед					
1458/2	Салат из печени с соленым огурцом	60	10,5	5,8	4,4	111,5
	3 Суп Волна с мясом	200	5,9	5,9	8,4	109,7
205/2	Рис пикантный	150	3,4	2,6	25,8	140,1
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	4	12	152,6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9
	Итого за Обед	740	42,2	19	96,4	724,7
	Полдник					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0,2	0,1	2,9	13,5
413	Пицца школьная	100	13,6	8,2	26,9	236
	Итого за Полдник	300	13,8	8,3	29,8	249,5
	Итого за день	1550	90,8	39,8	220,5	1603,8

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	Вит. D рет.эк мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Средние п	531	22,72	17,71	72,32	539,11	0,24	0,54	0	0,92	19,96	414,5	0	387,49	78,16	403,88	3,62	59,41	31,61	110,24
Средние п	763	35,15	31,6	98,18	818	0,45	0,67	0	105,6	37,27	1064,78	0	267,65	126,64	427,49	7,44	80,15	15,96	136,48
Средние п	300	11,37	8,16	44,13	295,65	0,14	0,17	0	0,21	12,39	155,23	0	129,8	21,25	121,75	1,71	18,79	8,04	21,86
Средние п	1594	69,2	57,5	214,6	1652,8	0,8	1,4	0	106,7	69,6	1634,5	0	784,9	226,1	953,1	12,8	158,4	55,6	268,6