



УТВЕРЖДАЮ
 И.о.зав. Садостровским филиалом
 МБОУ Кочетовской СОШ
 О.П.Бекетова

**Примерное 12-дневное меню
 и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся в возрасте от 7-и лет до 11-ти лет в Садостровском филиале
 муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кочетовской средней общеобразовательной школе Мичуринского
 района на 2023-2024 учебный год**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед: (учащиеся 1-4 классов)														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	0,24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
271	Котлеты куриные	80	9,72	18,56	7,32	234,8	0,17	17,8	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Хлеб ржаной	40	7,6	0,9	49,7	228	0,2			7,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого:		28,7	31,91	122,24	874,61	0,346	189,8	396	14,61	25,99	209,9	78,1	27,32

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед: (учащиеся 1-4 классов)														
111	Суп вермишелевый	250	5,25	8,25	33,42	231,67	0,21		0,13	1,42	168,67	9,7	37,5	1,75
312	Пюре картофельное	150	6,45	2,57	49,43	183	0,09	1,5	0,27	4,2	170,39	109,98	17,25	0,68
105	Фрикадельки мясные	80	33,58	32,75	27,83	207,5	0,208	14,17		14,67	149,33	95,8	0,689	1,75
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	47,6	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого:		24,75	31,82	109,29	817,2	99,5	87,8	485	6,3	0	0,37	4,62	6,695

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед: (категория: учащиеся 1-4 классов)														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
291	Плов из птицы	230	18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	0,04	2,24	1,4
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8

	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	Булочка с повидлом	150	2,65	3,41	27,46	119,517	0,047		0,07	7,4	2,72		0,013	
	Итого:		54,63	46,52	141,24	842,5	39,56	49,09	209,27	68,17	344,92	334,04	98,239	82,93

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед: (категория: учащиеся 1-4 классов)														
142	Суп рыбный с картофелем	250	7,4	4,3	8,4	103	0,13	0,83	0,258	3,17	185,8	184	21,62	0,54
309	Макароны со слив. маслом	200/5	17,48	18,7	115,86	336,51	0,32			10,62	3,1	146,74	45,6	2,2
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,88	12,08	12,08	209,6	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,16	0,15
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	1,423		20,9		19,36	7,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	38,5	200	0,2			27,4	125,2	208,8	68,4	4,3
	Печенье	150	2,65	3,41	27,46	119,517	0,047		0,07	7,4	2,72		0,013	
	Итого:		27,24	24,62	123,97	954,6	74,9	40,13	135,26	40,61	311,26	402,3	114,3	27,71

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед: (категория – учащиеся 1-4 классов)														
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
105	Фрикадельки мясные	80	33,58	32,75	27,83	207,5	0,208	14,17		14,67	149,33	95,8	0,689	1,75
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Итого:		29,09	31,44	144,52	1019,18	79,68	77	155,13	36,1	194,38	220	111,1	29

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед: (учащиеся 1-4 классов)														
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	47,6	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1
151	Суп рисовый	250	1,8	3,08	18,75	113,3	0,05	4,17	0,229	1,7	95,92	91,75	3,17	0,58
204	Вермишель отварная со слив. маслом и тертым сыром	180	10,25	8,77	32,7	255,91	0,023	2,19	0,25	1,02	86,4	42,57	4,38	0,86
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Итого:		27,57	38,19	92,89	627,11	72,1	58,13	111,9	25,02	119,83	129,1	26,74	21,24

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед: (категория: учащиеся 1-4 классов)														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	17,04	96	37	30	200	1	0	0,1	1,1	8,3
271	Котлеты куриные	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,6	17,8	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6,9	41,8	266,7	24	135	204	4,5	0	0,2	2,4	0
	Молоко 3,2%	200	5,6	6,4	9,4	116	0,06	1,423		20,9		19,36	7,8	1,2
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	12	18,4	48	0,8	0	0,06	0,04	0
	Итого		30,19	27,23	121,62	847,2	242	111	536	6,7	0,06	0,27	3,66	10,1

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед: (категория: учащиеся 1-4 классов)														
151	Суп рисовый	250	1,8	3,08	18,75	113,3	0,05	4,17	0,229	1,7	95,92	91,75	3,17	0,58
312	Пюре картофельное	150	6,45	25,01	54,92	258	0,09	1,5	0,27	4,2	170,39	109,98	17,25	0,675
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,88	12,08	12,08	209,6	35,2	20,8	72	1,76	0,02	0,06	0,16	0,15
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Печенье	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		32,78	38,6	97,57	861,9	131,2	228,76	521,56	34,48	0,3	20,4	13,92	29,68

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Обед: (категория: учащиеся 1-4 классов)														
82	Борщ	250	6,1	20,9	18,3	94	0,016	16,7	0,062	1,5	33,4	67	14,2	1,08
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	9	35,6	244,2	9	26,4	59	0,72	0	0,03	0	0
63	Куры отварные	100	17,7	18,67		304,17	0,058	1,5	0,058	18,08	95,83	181,67	16,67	1,8
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3
	Булочка с повидлом	150	2,65	3,41	27,46	119,517	0,047		0,07	7,4	2,72		0,013	
	Итого:		49,5	41,58	157,63	1111,7	0,427	6,67	0,611	40,7	522,15	598,4	90,63	5,975

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

a															
	Обед: (категория: учащиеся 1-4 классов)														
142	Суп рыбный с картофелем	200	7,4	4,3	8,4	103	0,13	0,83	0,258	3,17	185,8	184	21,62	0,54	
309	Макаронны со слив. маслом	200/5	17,48	18,7	115,86	336,51	0,32			10,62	3,1	146,74	45,6	2,2	
271	Котлеты куриные	80	9,72	18,56	7,32	234,8	17,6	17,8	0,001	1,91	0,3	0,01	2	0,22	
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,57	0,06	2,04	11,7	35	13	47,6	0,5	0,03	0,03	0,02	18,1	
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8	
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	25,2	208,8	68,4	4,3	
	Печенье	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0	
	Итого:		35,94	40,31	91,8	878,77	66,318	56,3	251,06	67,9	121,03	409,9	93,77	29,3	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед: (категория: учащиеся 1-4 классов)														
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	43	44	266	1,9	0	0,2	1,1	6,2	
304	Рис отварной	200	6,09	14,87	63,47	405,2	0,069			4,69	0,21	8,4	22,6	0,87	
105	Фрикадельки мясные	80	33,58	32,75	27,83	207,5	0,208	14,17		14,67	149,33	95,8	0,689	1,75	
707	Сок яблочный	200	0,5		10,6	47	0,01	2	0,1	12	6,9	7	4	0,26	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0	
	Итого:		43,13	36,96	172,99	885,01	70,33	49,8	249,1	24,7	34	333,9	81,02	80,94	

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11-ти лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

a															
	Обед: (категория: учащиеся 1-4 классов)														
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,4	3,6	16,08	108	39	32	209	1	0	0,1	1,1	75	
204	Вермишель отварная со слив. маслом и тертым сыром	180	10,25	8,77	32,7	255,91	0,023	2,19	0,25	1,02	86,4	42,57	4,38	0,86	
375	Чай с сахаром	200/15	0,36	0,51	15,12	58,71	0,07	10			0,49	0,8	4,4	0,8	
	Хлеб ржаной	50	6,6	1,2	38,5	228	0,2			27,4	30,2	208,8	68,4	4,3	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,36	22,1	106	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0	
	Итого:		27,74	24,62	123,97	982,6	74,9	40,1	135,3	40,61	216,26	402,3	114,3	27,71	