

Согласовано

Директор МАОУ СОШ ПГО с УИОП №13

Е.Е. Титова



Утверждено

ИП Токарева Е.Г.



01.09.2024

Примерное двухнедельное меню обедов 1-4 классов 2024-2025

1 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Салат Морковный	60	0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
	Суп гороховый	200	5,31	5,68	19,81	153,83	35,48	36,71	100,71	1,85	0,00	252,28	2,47	0,18	5,65
	Гренки	10	0,93	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТТК	Мясо по-итальянски в томатном	60/40	26,80	24,64	6,70	281,60	71,04	45,11	13,69	2,09	92,27	91,51	0,09	0,49	0,03
	Макаронные изделия отварные	150	6,37	4,53	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	12,80	51,50	1,80	0,00	0,00	0,00	16,11	0,00	0,00	0,00	115,99
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	750	43,47	35,50	108,77	873,18	138,70	111,30	227,96	6,46	122,78	371,09	4,35	0,84	121,67

1 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Салат "Свекольный"	60	2,04	6,00	11,76	112,44	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,57	6,31	8,60	69,83	37,69	25,05	74,65	1,17	0,00	380,12	1,92	0,06	13,63
	Биточки мясные с соусом	80/20	8,96	18,49	8,58	177,61	17,69	25,14	181,31	2,75	16,00	30,00	0,74	0,06	0,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,28	6,34	44,73	298,95	24,25	150,8	227,1	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	0
	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	1,25
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	770	31,56	37,70	112,67	844,17	123,82	244,72	547,95	22,26	39,76	446,71	6,02	6,61	18,48

1 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Салат "Витаминный"	60	2,04	6,00	11,76	112,44	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Борщ со сметаной	200	1,56	1,70	8,42	56,00	35,20	14,92	1,68	6,72	10,00	263,75	2,00	0,03	7,98
	Котлета мясная	90													
	Пюре картофельное	150	25,63	25,85	20,68	418,00	40,33	29,52	3,62	1,63	0,00	0,00	0,00	13,20	4,40
	Чай с лимоном	200	0,22	0,05	9,03	36,85	1,97	0,51	0,93	0,05	0	0,1	0,01	0	0,78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	760	33,41	34,16	73,92	748,74	92,49	65,68	71,12	20,83	19,36	271,71	4,62	19,44	16,76

1 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Кукуруза консервированная	60	2,04	6,00	11,76	112,44	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,32	13,20	112,56	21,82	18,78	44,00	0,76	73,84	4,16	0,00	0,07	6,25
	Плов с мясом курицы	220	10,80	4,56	6,72	141,60	12,78	15,84	75,60	0,25	4,56	0,03	0,00	0,03	0,00
	Напиток из см ягод	200	0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	760	17,03	7,48	57,61	432,88	49,99	55,35	184,49	2,68	78,40	4,49	0,81	0,19	6,25

1 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Салат "Здоровье"	60	0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
	Суп поре из разных овощей с гренками	200/10	3,25	4,11	16,22	114,94	30,31	26,08	61,11	1,06	13,20	273,60	0,22	0,10	7,54
	Тефтели мясные с соусом	80/20	6,60	17,30	24,86	280,94	34,91	6,55	5,58	1,56	0,00	0,10	0,01	0,00	2,81
	Макаронные изделия отварные	150	6,37	4,53	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	1,25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Итого за прием	780	20,97	26,44	124,26	827,10	188,79	84,64	171,34	5,53	27,60	301,70	1,99	0,29	16,60

2 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Огурец свежий	40	0,04	0,10	1,30	7,00	70	7	21	0,3	0	1	0	0,02	5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,32	13,20	112,56	21,82	18,78	44,00	0,76	73,84	4,16	0,00	0,07	6,25
	Гуляш из куринного филе	60/40	19,04	22,39	3,83	294,39	29,07	29,07	205,53	4,07	0,00	0,00	0,13	0,03	1,21
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,28	6,34	44,73	298,95	24,25	150,8	227,1	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	0
	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	17,21	53,40	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0	3,42
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	770	35,61	31,75	104,30	891,75	189,33	249,38	562,52	12,67	88,24	34,19	1,69	0,48	15,88

2 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Салат из моркови с яблоками	60	1,86	0,18	12,00	62,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суп гороховый	200	5,31	5,68	19,81	153,83	35,48	36,71	100,71	1,85	0,00	252,28	2,47	0,18	5,65
	Гренки	10	0,93	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Жаркое из свинины	200	11,70	20,50	29,48	351,28	68,02	62,13	191,33	4,23	32,56	0,20	0,00	0,53	16,79
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	750	23,95	27,05	105,52	777,86	118,89	119,57	356,93	7,75	32,56	252,78	3,28	0,80	22,44

2 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Салат "Свекольный"	60	2,04	6,00	11,76	112,44	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,57	6,31	8,60	117,83	36,79	25,05	74,65	1,17	0,00	380,12	1,92	0,06	13,63
	Котлета куриная	90	24,77	1,81	2,87	126,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Макаронные изделия отварные	150	6,37	4,53	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	0
	Компот из свежих плодов	200	0,75	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	1,25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	790	41,42	13,21	89,36	659,52	96,37	77,53	188,21	4,49	14,40	407,42	3,71	0,24	14,88

2 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Салат картофельный с горошком	60	2,76	6,00	17,98	210,53	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Борщ со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117,00	35,20	14,92	1,68	6,72	10,00	263,75	2,00	0,03	7,98
	Тефтели рыбные с соусом	80/20	19,60	2,86	11,41	150,70	91,31	69,24	307,00	1,54	38,71	40,21	0,66	0,16	0,91
	Картофельное пюре	150	3,70	5,07	24,77	166,15	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	730	30,97	14,51	83,65	612,57	186,44	139,98	475,25	11,24	65,99	341,33	3,69	0,43	21,78

2 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед														
	Суп пюре из разных овощей с гренками	200/10	3,25	4,11	16,22	114,94	30,31	26,08	61,11	1,06	13,20	273,60	0,22	0,10	7,54
	Салат "Витаминный"	60	2,04	6,00	11,76	112,44	0,00	0,00	0,00	10,80	9,36	7,56	1,80	6,12	3,60
	Котлета Домашняя с соусом красным основным	80/20	14,55	16,79	2,88	220,79	21,80	22,00	154,15	3,05	0,00	0,00	0,10	0,03	0,91
	Рис припущенный	150	4,00	5,79	38,11	220,50	19,37	35,09	33,34	0,78	17,3	37,07	0,22	0,06	1,35
	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,04	17,21	53,40	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0	3,42
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,98	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	0
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	Итого за прием	790	28,01	33,29	110,21	847,52	115,67	126,90	313,49	18,12	39,86	318,53	3,15	6,40	16,82