

		А	В	С	Д	Е	Ф	Г	Н	И	Л	К	Л	М	Н	О	Р	С	
		"Утверждено" Директор МОУ "ООШ п.Луговой" Э.Г.Лопова																	
		ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ежедневное) для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет (2024-2025 учебгод)																	
		Наименование блюд	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	К/кал	Мин.элементы, мг			Витамины, мг							
									Са	Мг	Р	Fe	А, мкг	Е	В1	С			
11	День 1	Завтрак	Котлета из свинины	451	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05		
12			Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28		
13			Рис отварной	117	200	5,20	6,80	49,10	283	71,08	78,99	154,08	1,56	45,23	1,06	0,06	1,3		
14			Компот из вишни	631	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6		
15			Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94											
16			Фрукт	1 шт.	0,40	0,40	9,80	47,00	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03	10			
17			Итого за день		24,16	21,7	99,9	773	137,23	120,6	318,04	6,1	59,57	4,59	0,17	13,23			
18																			
19																			
20																			
21																			
22	День 2	Завтрак	салат из свеклы с растительным маслом	64	80	1	5,9	4,8	76	24,28	12,9	25,55	0,83	0	3,01	0,01	0,59		
23			Рыба припущенная	371	90	21,2	6,3	0,4	143	20,8	29,94	193,48	0,61	19,71	1,68	0,16	0,57		
24			Макароны отварные	137	200V	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0		
25			Соус томатный	593	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	1		
26			Компот из свежих плодов	631	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6		
27			Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,9	64											
28			конфеты шоколадные	50	4,3	15,1	12	206,5	99,75	45,15	116,2	0,51	19,25	0,91	0,07	0,49			
29																			
30			Итого за день		35,9	35,4	105	884,5	166,06	104,5	400,23	3,93	73,18	6,83	0,35	4,25			
31																			
32																			
33	День 3	Завтрак	Каша молочная "Дружба"	124	250/8	7,10	9,80	37,30	267	141	40,45	163	0,9	0,32	0	0,058	26,7		
34			Какао с молоком натуральным	693	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52		
35			Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	3	40/10/30	8,4	8,6	26,4	221	153,58	24,88	129,93	1,15	41,4	0,9	0,07	0,04		
36			йогурт	115	5,8	1,7	9,9	81,2	124	15	95	0,1	10	0,03	0,6				
37																			
38			Итого за день		24,90	23,70	96,40	704,2	529,21	107,3	489,02	3,05	69,72	1,01	0,188	27,86			
39																			
40																			
41	День 4	Завтрак	Колбаса отварная	85	100	7,9	16,7	0,6	184	0,02	0	32,12	0,46	19,19	11,17	104,1	1,35		
42			Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28		
43			Каша гречневая рассыпчатая	113	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,7	248,06	5,3	39,33	1,3	0,2	1,13		
44			огурец свежий куском	60	0,3	0,2	1,2	4,8	4			0,4	10	0,1	1				
45			Компот из сухофруктов	639	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,8		
46			Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	73	40	2,8		0,3	0,4	0,4				
47			фрукт	1 шт.	1,88	0,24	23,5	94	80	20	0	0,2	22	0,4	0,2	106,6			
48																			
49			Итого за день		25,84	27,34	107,7	843,8	303,72	286,2	332,7	10,68	97,27	16,14	104,9	111,56			
50																			
51																			
52	День 5	Завтрак	Салат из моркови	10	60	0,8	3,6	11,6	80	16,56	22,75	32,99	0,44	0	2,04	0,03	1,38		
53			Нуррица отварная	487	70	16,8	14	0,3	193	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,64		
54			Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28		
55			Пюре картофельное	520	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	13,92		
56			Компот из фруктов свежих	197	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6		
57			Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94,00	73	40	2,8		0,3	0,4	0,4				
58			фрукт	1 шт.	0,80	0,30	11,50	53,00	37	12	20	0,15	34	0,2	0,058	26,7			
59																			
60			Итого за день		26,36	27	78,5	737	203,21	131,8	295,32	7	106,32	3,52	0,708	44,92			
61																			
62																			
63	День 6	Завтрак	Плов со свиной	443	250	18,2	18,9	44,7	425	12,92	37,18	97,76	0,91	0	0	0,04	0,99		
64			огурец консервированный	40	0,30	0,20	1,20	4,80	4	4,00		0,4	10	0,1	1				
65			сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2			
66			Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94											
67			фрукт	1 шт.	1,88	0,24	23,50	94,00	80	20	0	0,2	22	0,4	0,2	106,6			
68																			
69			Итого за день		24,54	19,94	89,6	709,8	99,92	65,18	104,76	2,91	32	0,6	0,25	110,59			
70																			
71																			
72	День 7	Завтрак	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	46	80	3,00	7,30	3,50	91,00	29,81	12,22	52,78	0,66	20,00	3,1	0,05	7,87		
73			Котлета из свинины	451	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05		
74			Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28		
75			Макароны отварные	137	200V	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0		
76			компот из вишни	631	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6		
77			Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94											
78																			
79			Итого за день		28,86	27,40	89,00	796,00	92,37	54,61	259,83	3,99	52,94	7,55	0,22	9,8			
80																			
81																			
82	День 8	Завтрак	запеканка из творога со ступенным молоком	366	100/25	18,90	14,00	29,60	316,00	219,83	30,55	239,96	0,58	82	0,05	0,06	0,49		
83			Какао с молоком натуральным	693	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52		
84			Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	3	40/10/30	8,4													