

«Утверждаю»

Директор МБОУ РСОШ №1

Барбье Т. Л

«__» _____ 2025г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для учащихся 1-4 х классов

МБОУ РСОШ №1

Август 2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7- 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	250	16,0	15,9	37,9	359,0	9
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
Итого			20,8	17,8	71,4	610,4	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	250	6,2	7,46	30,8	215,4	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с сыром	30/15	6,7	9,5	9,9	153,0	7
Итого			17,4	18,7	73,1	557,8	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	40
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
Итого			36,8	30,0	73,3	788,1	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
Итого			21,12	22,72	63,25	622,45	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак							
	Жаркое по-домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			35,4	26,9	79,5	715,4	
Итого за день							
Среднее значение за период						658,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,05	31
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Фрукт	210	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
Итого			35,35	33,9	76,08	832,5	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	5,54	8,6	32,4	229,4	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			11,6	27,1	74,8	670,6	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Обед	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,63	8,1	36,6	246,0	24
	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
Итого			36,68	32,8	115,0	838,75	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	25
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
Итого			22,75	26,6	89,0	645,4	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	Пюре картофельное	200	2,7	6,75	12,75	123,0	16
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	18,4	15,5	18,7	288,0	35
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Кисель	200	1,4	0	29,0	122,0	18
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			30,0	26,3	92,3	737,0	
Итого за день							
Среднее значение за период						731,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	23
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			18,2	28,6	76,4	661,4	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,5	36,5	243,0	33
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Бутерброд с повидлом	40/20	2,4	3,8	28,0	155,6	3
Итого			16,5	14,0	105,6	642,8	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак							
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,2	10
	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	84,6	
Итого			28,5	27,9	112,3	886,55	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Обед	Суп картофельный с горохом и с фрикадельками мясными	270	5,2	4,45	15,4	122,9	4,50
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			15,6	24,8	75,2	618,9	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Жаркое домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Йогурт порционный	135	14,0	9,0	6,0	135,0	
			46,5	34,9	70,7	768,4	
Итого							
Итого за день							
Среднее значение за период						715,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	7,8	9,46	35,8	283,6	28
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			13,9	27,96	78,2	670,0	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
	Пюре из гороха с маслом	150	19,5	6,0	38,8	287,0	39
	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Сыр порционнно	15	3,48	4,4	0	54,6	
Итого			46,3	30,9	102,1	934,4	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,05	31
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			29,6	25,3	95,0	739,0	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак							
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	25
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
Итого			18,75	25,15	80,15	683,65	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	Пюре картофельное	200	2,7	6,75	12,75	123,0	16
	Тефтели	100	9,5	15,3	11,4	221,0	41
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	6,45	2,7	26,1	164,4	
	Фрукт	150	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			21,8	26,1	102,55	754,05	
Итого за день							
Среднее значение за период						769,2	

При составлении меню использовался « Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 2013 г.

Составители: профессор Перевалов А. Я., доцент Коровка Л. С., доцент Тапешкина Н. В., Гришина А. С., Кашина Е. В.

В приготовлении блюд используется соль йодированная, используется хлеб с йодказеином, в третье блюдо добавляется витамин С.

Меню составила медицинская сестра: Ефременко О. Ю.