

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ «Строкинская средняя школа»
Колосовского муниципального района
Омской области

 С.Ю. Александрова
«01» августа 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов
Бюджетного общеобразовательного учреждения
Колосовского муниципального района
Омской области «Строкинская средняя школа»
на 2023-2024 учебный год

№ рецептур ы	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
Понедельник, 1 неделя														
Завтрак														
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	0	24,48	141,11	54,27	9,59	0,98
П/ф	Тефтели «Натуральные»	80	9,8	8	5,8	134,3	0,06	0,07	1,84	12,46	12,99	102,26	15,09	1,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,6	0,02	0,02	2,68	128,16	9,23	23,86	12,24	0,51
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	0,52	13,29	148,32	106,79	30,67	1,06
	Итого за завтрак	630	27,9	20,3	94,2	670,5	0,25	0,27	5,04	178,39	321,65	319,68	74,59	4,21
Вторник, 1 неделя														
Завтрак														
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	0,53	27,16	137,29	123,7	27,08	0,52
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	0,68	17,25	167,68	130,28	34,32	1,09
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	10	5	16	11	9	2,2
	Итого за завтрак	580	20,9	19,1	70,9	538,4	0,21	0,43	11,42	127,41	594,97	447,48	87,9	4,66
Среда, 1 неделя														
Завтрак														
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	10,2	23,8	39,49	84,47	28,23	1,03
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	0,15	0,12	22,12	39,9	183,46	26,17	2,56
54-8г	Капуста тушеная	50	1,2	1,5	4,9	37,8	0,02	0,02	10,63	41,57	48,5	21,04	10,79	0,41
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	108,08	4,31	2,11	0,08
	Итого за завтрак	550	26,8	24,6	85,5	670,6	0,28	0,3	20,97	102,49	245,97	325,78	74,3	4,63

Четверг, 1 неделя														
Завтрак														
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	0	24,48	141,11	54,27	9,59	0,98
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	90	12,6	2,4	7,7	102,9	0,07	0,09	0,14	17,6	36,39	169,73	37,17	0,79
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,6	0,02	0,02	2,68	128,16	9,23	23,86	12,24	0,51
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	1,16	0,38	67	8,52	4,56	0,77
	Итого за завтрак	640	27	11,9	91,5	581	0,23	0,17	3,98	170,62	263,73	288,88	70,56	3,6
Пятница, 1 неделя														
Завтрак														
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	2,36	147	75,42	233,51	108,33	2,01
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	15	79,8	8,4	15,6	12	0,54
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	0,15	10,79	161,27	95,2	26,03	0,84
	Итого за завтрак	510	35,2	12	82,4	578	0,21	0,24	17,51	237,59	255,09	376,81	153,36	3,94
Понедельник, 2 неделя														
Завтрак														
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	220	8	10,1	48,4	316,6	0,09	0,18	0,57	56,63	155,16	149,18	29,97	1,62
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
Пром.	Йогурт 2,5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	0,2	0,7	22	108	94	16	0,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	0,68	17,25	167,68	130,28	34,32	1,09
	Итого за завтрак	570	19,9	16,5	91	592,3	0,43	0,56	1,95	95,88	440,84	405,96	87,29	3,36
Вторник, 2 неделя														
Завтрак														
54-8к	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6	0,18	0,16	0,67	72,96	149,72	189,29	55,33	1,52
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	38	10	35	17	11	0,1
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4	0,02	0,12	0,15	10,79	161,27	95,2	26,03	0,84
	Итого за завтрак	550	16,5	13,7	94,7	567,2	0,32	0,33	38,82	93,75	355,99	333,99	99,36	3,01

Среда, 2 неделя														
Завтрак														
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	0	23,03	55,94	217,19	144,19	4,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
П/ф	Тефтели «Натуральные»	90	11,1	9	6,5	151,1	0,06	0,08	2,07	14,01	14,62	115,04	16,97	1,25
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	1,16	0,38	67	8,52	4,56	0,77
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,6	0,02	0,02	2,68	128,16	9,23	23,86	12,24	0,51
	Итого за завтрак	620	28,3	19,5	89,7	647,2	0,4	0,27	5,91	165,58	156,79	397,11	184,96	7,94
Четверг, 2 неделя														
Завтрак														
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	0,06	0,04	0	27	75,28	190,09	23,27	1,07
54-21м	Арица отварная	120	38,6	2,9	1,3	185,8	0,09	0,1	4,32	36,69	158,82	263,86	133,54	2,23
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6		0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	13,8	25,2	8,4	0,36
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	0,02	15	108,08	4,31	2,11	0,08
	Итого за завтрак	630	49,3	10,4	87,9	642	0,23	0,18	10,34	84,69	365,98	515,96	174,32	4,29
Пятница, 2 неделя														
Завтрак														
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	0,06	0,18	0,73	23,88	170,09	122,38	19,32	0,36
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	0,21	78	264	150	10,5	0,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	10	32,5	7	0,55
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	15	30	12	42	63	0,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	0,52	13,29	148,32	106,79	30,67	1,06
	Итого за завтрак	630	22,5	17,5	85,2	586,7	0,22	0,5	16,46	145,17	604,41	453,67	130,49	3,17

№	Группа продукта	7-11 лет, основное										Сумма	Ср.знач.
		Понедель	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Понедель	Вторник	Среда	Четверг	Пятница		
1	хлеб пшеничный	50	50	80,1	67,1	50	50	50	50	50	50	547,2	54,7
2	мука пшеничная	5 -		0,6	5 -	-	-	-	5 -	-	-	15,6	1,6
3	крупы, бобовые	-	26 -	-	-	45,3	62,7	47,6	82,8	66,6 -		331	33,1
4	макаронные изделия	68 -	-		68 -	-	-	-	-	-	16	152	15,2
5	картофель	-	-	126 -	-	-	-	-	-	-	-	126	12,6
6	овощи	34 -		62,5	34	88,1 -	-	-	34	69,6 -		322,2	32,2
7	фрукты свежие	-	100 -		7 -	-	-	100	7 -		150	364	36,4
8	сухофрукты, орехи	-	-	25 -	-	-	-	9,5 -		25 -		59,5	6
9	мясо жилованное	-	-	86 -	-	-	-	-	-	-		86	8,6
10	птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная 1 кат)	-	-	-	-	106,7 -	-	-	-	172,8 -		279,5	28
11	полуфабрикаты	80 -	-	-	-	-	-	-	90 -	-		170	17
12	рыба (филе)	-	-	-	72 -	-	-	-	-	-		72	7,2
13	молоко и молочные продукты	100	232	47,1 -		38	240	137 -	-		240	1034,1	103,4
14	кисломолочные продукты	-	-	-	-	-	100 -	-	-	-		100	10
15	сыр	-	30 -	-	-	-	-	-	-	-	30	60	6
16	масло сливочное	12,1	5	16,1	13,9 -		11	9,5	11,2	10	2	90,8	9,1
17	масло растительное	-	-	-	-	6,7 -	-	-	-	-		6,7	0,7
18	яйцо	-	-	-	5,4 -	-	-	-	-	-		5,4	0,5
19	сахар	9,5	10	8,5	9,5	3	10,3	5,9	9,5	7	8,6	81,8	8,2
20	чай	-	-	-	1 -	-	-	-	1 -	-		2	0,2
21	какао-порошок	-	5 -	-	-	4	5	4 -	-	-		18	1,8
22	кофейный напиток	5 -	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10	1
23	соль пищевая поваренная йодированная	0,7	1	0,9	1,1	0,8	1,1	1	0,6	1,1	0,2	8,5	0,9
24	специи	0 -	-	-	0 -	-	-	-	0 -	-		0	0
25	иные продукты	628	150	258,3	715,6	356,9	151,5	225	417,4	782	180	3864,7	386,5