



**Примерное двухнедельное (10 дней) меню для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ Алексеевская СОШ**

Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 Сборник рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П.,  
 Тутельяна В.А.

№ п/п/№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г							Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)										
				белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C															
<b>1 день</b>																												
1/229	Рыба тушеная с овощами	100,00	105,000	9,750	4,950	3,800	39,070	48,530	162,190	0,370	5,820	0,050	3,730															
2/302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	243,750	8,598	6,093	38,642	14,820	135,825	203,925	4,560	0,000	0,209	0,000															
3/70	Огурцы свежие	20,00	2,000	0,160	0,020	0,340	4,600	2,800	4,800	0,120	0,000	0,004	0,700															
4/376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000	11,100	1,400	2,800	0,280	0,000	0,000	0,030															
5/	Хлеб пшеничный	30,00	70,140	2,370	0,300	14,490	6,900	9,900	26,100	0,330	0,000	0,030	0,000															
	Печенье	60,00	276,000	4,200	9,600	40,200																						
	Итого завтрак	560,00	756,890	25,148	20,983	112,472	76,490	198,455	399,815	5,660	5,820	0,293	4,460															

**2 день**

№	Наименование блюда	Масса	Энергетич	Пищевые вещества, г	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)

п/п№ реп.	порции, г	еская ценность, ккал	белки	жиры	углеводы	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>	С	
1/294	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	50,00	162,000	8,340	9,850	10,010	37,340	12,080	46,820	0,920	37,100	0,060	0,450
2/202	Макаронные изделия отварные	170,00	177,140	6,414	0,758	36,176	12,684	9,768	42,123	0,966	0,000	0,065	0,000
3/47	Капуста квашенная	30,00	25,710	0,512	1,501	2,537	15,673	4,803	10,186	0,200	0,000	0,007	5,943
4/	Кисель фруктовый обогащенный витаминами	200,00	74,000	0,000	18,200								
5/	Хлеб пшеничный	30,00	70,140	2,370	0,300	14,490	6,900	9,900	26,100	0,330	0,000	0,030	0,000
6/	Пряник	90,00	324,000	5,500	4,000	74,000							
	Итого завтрак	570,00	832,990	23,136	34,609	137,213	72,597	36,552	125,229	2,416	37,100	0,161	6,393

**3 день**

завтрак													
№ п/п№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич еская ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>	С
1/289	Рагу из птицы	220,00	656,272,800	15,790	14,734	19,109	46,263	48,651	136,023	2,414	18,354	0,088	14,243
2/349	Компот из смеси сухофруктов	2200,00	24132,800	0,662	0,090	32,014	32,480	17,460	23,440	0,698	0,000	0,016	0,726
3/	Икра кабачковая	30,00	720,40,140	0,819	2,156	4,364	27,280	5,432	16,741	0,222	0,000	0,011	1,403
4/	Хлеб пшеничный	30,00	70,140	2,370	0,300	14,490	6,900	9,900	26,100	0,330	0,000	0,030	0,000
5/338	Блоки свежие	100,00	32,000	0,400	0,400	9,800	8,000	4,500	5,500	1,100	0,000	0,020	10,000
	Итого завтрак	580,00	547,880	20,041	17,680	79,776	120,923	85,943	207,804	4,764	18,354	0,165	26,372

**4 день**

завтрак													
№ п/п№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич еская ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>	С
1/121	Суп молочный с макаронными изделиями	220,00	119,300	4,814	4,176	15,800	143,440	23,474	120,450	0,572	29,040	0,079	0,726

2/382	Какао с молоком	200	118,600	4,078	1,988	17,578	152,220	21,340	124,560	4,780	24,400	0,000	1,590
3/8	Хлеб пшеничный	20,00	46,800	1,580	0,200	9,700	4,600	6,600	17,400	0,220	0,000	0,020	0,000
4/	Яблоко свежие	70,00	22,400	0,280	0,280	6,860	16,000	9,000	11,000	2,200	0,000	0,030	10,000
5/3	Бутерброд с сыром	60,00	193,000	6,670	8,470	14,980	15,700	59,350	52,300	26,720	17,000	0,110	0,250
	Итого завтрак	570,00	500,100	17,422	15,114	64,918	331,960	119,764	325,710	34,492	70,440	0,239	12,566

**5 день**

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>	С		
1/294	Котлеты рубленные из птицы	80,00	162,000	8,340	9,850	10,010	37,340	12,080	46,820	0,920	37,100	0,060	0,450		
2/302	Каша пшеничная	150,00	221,250	6,315	4,505	38,852	24,045	34,215	158,820	2,691	0,000	0,123	0,000		
3/70	Помидор свежий	130,00	3,000	0,560	0,050	1,750	5,000	7,500	17,500	0,400	0,000	0,010	5,250		
4/376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000	11,100	1,400	2,800	0,280	0,000	0,000	0,030		
5/	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150	11,500	16,500	43,500	0,550	0,000	0,050	0,000		
6/	Апельсины свежие	200,00	109,000	0,900	0,200	23,100									
	Итого завтрак	112,610,00	672,150	20,135	15,125	112,862	88,985	71,695	269,440	4,841	37,100	0,243	5,730		

**6 день**

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Мг	Р	Fe	А	В <sub>1</sub>	С		
1/234	Биточки рыбные	50,00	111,000	6,520	5,380	9,030	29,930	20,710	88,670	0,780	12,700	0,040	0,170		
2/304	Рис отварной	150,00	209,700	3,651	5,375	36,684	1,365	16,335	60,945	0,527	0,000	0,026	1,781		
3/	Зеленый горошек	20,00	11,840	0,577	0,545	1,157	4,784	4,036	12,266	0,140	2,800	0,012	1,940		
4/	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150	11,500	16,500	43,500	0,550	0,000	0,050	0,000		
5/	Вафли	60,00	216,000	5,500	4,000	74,000	8,000	4,500	5,500	1,100	0,000	0,015	10,000		

6/	Кисель фруктовый обогащенный витаминами	200,00	74,000	0,000	18,200	91,000	40,000	8,100	30,000	0,150	82,190	0,120	5,750
	Итого завтрак	530,00	739,440	20,198	33,999	236,021	95,579	70,181	240,881	3,247	97,690	0,262	19,641

**7 день**

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность,	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C	
1/290	Курица тушеная с соусом	120,00	170,000	11,780	10,120	2,930	38,900	13,140	90,500	0,910	37,500	0,050	1,440	
2/310	Картофель отварной	130,00	123,370	2,478	3,743	19,945	12,688	25,415	69,095	1,002	0,000	0,133	18,200	
3/70	Помидоры свежие	30,00	3,000	0,560	0,050	1,750	5,000	7,500	17,500	0,400	0,000	0,010	5,250	
4/349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	132,800	0,662	0,090	32,014	32,480	17,460	23,440	0,698	0,000	0,016	0,726	
5/	Хлеб пшеничный	20,00	46,760	1,580	0,200	9,660	4,600	6,600	17,400	0,220	0,000	0,020	0,000	
6/	Яблоки свежие	70,00	22,400	0,280	0,280	6,860	16,000	9,000	11,000	2,200	0,000	0,030	10,000	
	Итого завтрак	570,00	498,330	17,340	14,483	73,159	109,668	79,115	228,935	5,430	37,500	0,259	35,616	

**8 день**

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C	
1/243	Сосиска отварная	60,00	164,000	5,550	15,550	0,250	18,500	10,000	81,000	0,900	20,000	0,090	0,000	
2/302	Каша пшеничная	150,00	229,500	6,600	5,727	37,883	16,635	47,340	134,430	1,551	0,000	0,171	0,000	
3/70	Огурец свежий	50,00	5,000	0,400	0,050	0,850	11,500	7,000	12,000	0,300	0,000	0,010	1,750	
4/376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000	11,100	1,400	2,800	0,280	0,000	0,000	0,030	
5/	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150	11,500	16,500	43,500	0,550	0,000	0,050	0,000	
6/	Шоколад молочный	40,00	260,000	3,500	30,000	58,000								

Итого завтрак	550,00	835,400	20,070	51,847	136,133	69,235	82,240	273,730	3,581	20,000	0,321	1,780
---------------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------

**завтрак**

9 день

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич еская ценность,	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C		
1/120	Суп молочный с макаронными изделиями	220,00	145,000	4,810	4,180	15,800	143,440	23,474	120,450	0,572	29,040	0,079	0,726		
2/	Хлеб пшеничный	30,00	70,140	2,370	0,300	14,490	6,900	9,900	26,100	0,330	0,000	0,030	0,000		
3/379	Кофейный напиток с молоком	200,00	100,600	3,170	2,680	15,950	125,780	14,000	90,000	1,340	20,000	0,040	1,300		
4/	Апельсины свежие	150,00	164,000	6,670	8,470	14,980	15,700	59,350	52,300	26,720	17,000	0,110	0,250		
	Итого завтрак	600,00	479,740	17,020	15,630	61,220	291,820	106,724	288,850	28,962	66,040	0,259	2,276		

10 день

**завтрак**

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетич еская ценность,	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
				белки	жиры	углеводы	Са	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	C		
2/202	Макаронные изделия отварные	150,00	116,900	3,950	0,500	24,150	11,500	16,500	43,500	0,550	0,000	0,050	0,000		
3/47	Капуста квашеная	30,00	25,710	0,512	1,501	2,537	15,673	4,803	10,186	0,200	0,000	0,007	5,943		
4/	Хлеб пшеничный	30,00	70,140	2,370	0,300	14,490	6,900	9,900	26,100	0,330	0,000	0,030	0,000		
5/	Сок фруктовый обогащенный витаминами	200,00	84,800	1,000	0,000	20,200	14,000	8,000	14,000	14,000	14,000	0,110	20,000		
6/	Печенье	60,00	276,000	4,200	9,600	40,200									
	Итого завтрак	530,00	715,550	19,492	18,141	111,017	71,723	55,703	176,926	15,760	33,000	0,247	26,353		
	Среднее за 10 дней:	567,00	657,847	20,000	23,761	112,479	132,898	90,637	253,732	10,915	42,304	0,245	14,119		