

12-дневное меню одноразового питания учащихся 1-4 классов согласно нормам СанПин 2409.08 и МР 2.4.0179-20 обучающихся, получающих начальное общее образование

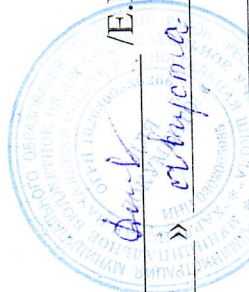
Возрастная категория: 7-11 лет

«Утверждаю»

Заведующий школой

/Е.Н. Дымбрылова/

Приказ № 72 от «30» сентября 2024г.



	Наименование блюд	Выход (г.)	Цена (руб.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 ДЕНЬ							
	Каша молочная рисовая (крупа, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	200		5	5,41	18,49	203
	Чай с молоком (чай, молоко,)	200		1,4	1,6	16,4	86
	Хлеб йодированный с маслом сливочным	60		3,792	72,783	19,95	749,92
	Яблоко красное	140		1,6	1,6	25	98
	Итого за 1 день	600		11,792	81,393	79,84	1136,92
2 ДЕНЬ							
	Котлета мясная (говядина, свинина, лук, соль)	90		10,2	12,5	7,9814	192,65
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200		0	0	7	28
677	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87,92
6	Гречка отварная (крупа, масло сливочное, соль)	150		8,212	5,3533	35,915	224,69
	Банан	140		2	0	22	134
	Итого за 2 день	630		23,204	18,1363	91,4464	667,26
3 ДЕНЬ							

156	Борщ (мясо, борщ, соль)	250		4,119	4,7894	27,407	169,2
	Какао (какао, молоко, сахар)	200		2,365	2,2352	16,802	96,78592
677	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87.92
	Лапша с мясом (вермишель, соль, масло)	190		10,9	12,8321	27,33	294,54
	Груша	140		0,6	0,5	10,6	45
	Итого за 3 день	830		20,776	20,6397	100,689	693,44592
4 день							
	Тефтели (говядина, свинина, рис, лук)	90		9,85	12,755	11,361	209,126336
126	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200		0,57	0,0799	24,092	99,36
	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87.92
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150		3,064	4,4345	20,048	132,3
	Яблоко красное	140		1,6	1,6	25	98
	Итого за 4 день	630		17,876	19,8715	99,051	626,706336
5 день							
	Пельмени (пельмени, соль)	150		9	11	25	220
663	Чай с молоком (чай, молоко,)	200		1,4	1,6	16,4	86
677	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87.92
	Банан	140		2	0	22	134
	Итого за 5 день	540		15,192	12,883	81,95	527,92
6 день							
	Рассольник (мясо, рассольник, соль)	250		2,308	5,0619	15,921	118,5
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200		0	0	7	28
677	Хлеб йодированный	500		2,792	0,283	18,55	87.92
	Рис с мясом (крупа, соль, масло сливочное, мясо отварное)	190		10,104	13,7817	36,443	310,22
	Груша	140		0,6	0,5	10,6	45
	Итого за 2 день	830		15,804	9,6266	88,514	589,64
7 день							
	Каша молочная рисовая (крупа, молоко, сахар,	200		5	5,41	18,49	203

	масло сливочное, соль)						
	Чай с молоком	200		1,4	1,6	16,4	86
	Хлеб йодированный с маслом сливочным	60		3,792	72,783	19,95	749,92
	Яблоко красное	140		1,6	1,6	25	98
	Итого за 7 день	600		11,792	81,393	79,84	1136,92

8 день

	Фрикадельки (говядина, свинина, рис, лук, соль)	90		9	9	11,361	220
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200		0	0	7	28
677	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87,92
6	Гречка отварная (крупа, масло сливочное, соль)	150		8,212	5,3533	35,915	224,69
	Банан	140		2	0	22	134
	Итого за 8 день	630		22,004	14,6363	94,826	694,61

9 день

	Рассольник (мясо, рассольник, соль)	250		2,308	5,0619	15,921	118,5
	Какао (какао, молоко, сахар)	200		2,365	2,2352	16,802	96,78592
677	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87,92
	Рис с мясом (крупа, соль, масло сливочное, мясо отварное)	190		10,104	13,7817	36,443	310,22
	Груша	140		0,6	0,5	10,6	45
	Итого за 9 день	830		18,169	21,8618	98,316	658,42592

10 день

	Котлета рыбная (минтай, хлеб, соль, лук)	90		11,05	1,925	5,2616	70,04
--	--	----	--	-------	-------	--------	-------

126	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200		0,57	0,0799	24,092	99,36
	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87,92
	Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150		3,064	4,4345	20,048	132,3
	Яблоко красное	140		1,6	1,6	25	98
	Итого за 10 день	630		19,076	8,4345	92,9516	487,62
11 день							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		1,418	0,8983	7,3414	109,9
663	Чай с молоком (чай, молоко,)	200		1,4	1,6	16,4	86
677	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87,92
	Лапша отварная с мясом (вермишель, соль, масло сливочное, мясо отварное)	190		10,9	12,9321	27,33	294,54
	Банан	140		2	0	22	134
	Итого за 11 день	830		18,51	15,7134	91,6214	712,36
12 день							
156	Борщ (мясо, борщ, соль)	250		4,119	4,7894	27,407	169,2
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200		0	0	7	28
	Хлеб йодированный	50		2,792	0,283	18,55	87,92
	Гречка отварная с мясом (крупа, соль, масло, мясо отварное)	190		14,712	14,3533	35,915	331,69
	Груша	140		0,6	0,5	10,6	45
	Итого за 12 день	830		22,223	19,9257	99,472	661,81