

Утверждено: директор МБОУСОШ № 1
 А. В. Порошено

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов

Пищевая ценность ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
День 1 (понедельник)																		
54-45з	Икра свекольная	60,00	1,30	4,20	6,80	71,40	0,01	0,02	4,13	20,7		22	33	17	0,93			11
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,62	4,92	5,28	72,08	0,02	0,03	10,76	105		37,4	31	13,2	0,48			15,2
54-2м	Гуляш из мяса говядины	90	15,20	11,60	3,60	208,80	0,04	0,11	1,41	25,5		15	167	23	2,48			17
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150,00	4,42	5,25	30,45	187,13	0,05	0,03	0	20,25		19,5	142,5	17,25	0,8			15
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50												
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20												
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00	
пром.	Фрукты свежие(яблоко)	120,00	0,50	0,40	12,40	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
	Итого	775,00	27,24	22,57	104,43	759,11												
День 2 (вторник)																		
54-3з	Нарезка из соленых помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
54-1с	Суп крестьянский с крупой	200	1,92	5,04	10,30	94,24	0,04	0,04	103,2	6,42		25,6	40,4	15,4	0,5			15,4
54-9р	Рыба запеченная с соусом сметанным	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68		176,00
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12		28,00
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0	0	0,02	15		50	4,3	2,1	0,09			0
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50												
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20												
	Итого	725	29,92	33,04	87,50	767,14												
День 3 (среда)																		
54-2з	Икра кабачковая	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00	
54-3с	Рассольник по-ленинградски	200	1,92	5,14	13,22	106,66	0,06	0,05	5,54	104		21	51,4	19,8	0,71			16,6
54-21м	курица отварная	90	28,90	2,14	1,01	139,28	0,06	0,01	0,58	4,9		3,4	17,8	35,2	0,3			4,6
54-1г	макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,03	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00	
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,01	1,6	1,2		58	3,8	3,1	0,79			0,8
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60												
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20												
пром.	Фрукты свежие(Груша)	120,00	0,50	0,40	12,40	54,60	0,04	0,01	5,00	0,00	0,33	25,00	18,30	14,16	0,50	0,48	0,00	
	Итого	800	43,47	13,62	108,86	730,64												
День 4 (четверг)																		
54-3з	Нарезка из соленых помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00	
54-17с	Суп из овощей	200	1,80	2,50	2,60	50,10	0,05	0,04	6,8	98,8		16,4	35,8	15	0,55			15,2
54-4м	Котлеты из говядины	90,00	18,20	17,50	16,50	295,07	0,08	0,08	0,13	0,10	0,42	20,58	87,59	16,36	1,19	2,32		0,00
54-9г	Рагу из овощей	150,00	3,70	9,90	18,10	177,90	0,07	0,08	19,06	0,70	0,00	56,60	68,56	24,70	0,91	0,43		0,00

54-1г	макароны отварные	150,00	5,40	4,90	32,80	196,80	0,06	0,03	0,00	0,00	0,57	8,20	27,20	6,32	0,62	0,00	0,00
54-32хн	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50	0,01	0,01	1,6	1,2		58	3,8	3,1	0,79		0,8
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60											
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20											
	Итого	730	42,97	13,22	96,46	676,04											
День 5 (пятница)																	
54-2з	Нарезка из соленых огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,05	0,02	12,60	0,00	0,50	10,08	18,72	14,40	0,65	0,10	0,00
52-2с	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,70	4,26	9,68	90,24	0,03	0,04	6,76	134,6		33,6	19,2	42,6	0,87		17,2
54-9р	Рыба запеченная с сметанным соусом	100	18,90	22,00	5,50	295,80	0,11	0,15	0,34	70,40	0,00	138,00	282,00	57,00	0,98	0,68	176,00
54-11г	Картофельное пюре	150,00	3,20	5,20	19,80	139,40	0,12	0,11	10,20	23,80	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	28,00
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50											
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20											
пром.	сок яблочный	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
	Итого	725	29,80	32,26	100,08	816,54											
День 6 (понедельник)																	
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	5,02	15,92	116,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
54-16м	Тефтели из говядины	90,00	13,05	13,20	7,50	199,65	0,15	0,06	4,76	97,2		27	80,4	29	1,48		16
54-1с	Соус сметанный	25,00	0,75	4,10	1,60	46,30	0,04	76,00	0,56	2,22	0,00	32,00	184,00	26,00	2,36	0,96	36,00
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,30	6,30	36,00	233,70	0,01	0,01	0,04	19,45	20,00	20,00	14,50	2,15	0,06	0,07	2,85
пром.	Хлеб пшеничный	45,00	3,40	0,40	22,10	105,50	0,21	0,12	0,00	19,20	0,44	15,00	181,00	120,00	4,04	1,10	22,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20											
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00											
	Итого	740	32,24	29,42	112,92	834,15	0	0	0,02	15		50	4,3	2,1	0,09		0
День 7 (вторник)																	
54-7с	Суп с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00											
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,00	0,09	0,05	6,88	97,6		13,8	54,6	20,8	0,86		16,8
54-3з	Нарезка из свежих помидор	60,00	0,70	0,10	2,30	12,80	0,06	0,03	16,76	0,00	0,67	13,41	24,90	19,15	0,86	0,14	0,00
пром.	Сок натуральный (яблочный)	200,00	0,60	0,00	33,00	134,40	0,03	0,01	3,91	0,00	0,08	13,57	23,94	11,17	0,40	0,14	0,00
пром.	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,50	29,50	140,60	0,03	0,26	0,54	0,36	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	0,80	0,00
пром.	Хлеб ржаной йодированный	30,00	2,00	0,40	10,00	51,20											
пром.	Фрукты свежие	140	1,10	0,30	10,50	49,00											
	Итого	890	31,62	22,16	120,62	808,00											
День 8 (среда)																	
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60,00	0,50	0,10	1,50	8,50											
52-2с	Борщ с картофелем	200	1,70	4,26	9,68	90,24	0,02	0,01	3,41	0,00	0,07	11,83	20,88	9,74	0,35	0,12	0,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450959

Владелец Дорошко Наталья Васильевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025