

МЕНЮ
1-4 классы
2022-2023 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Судиславской СОШ

Котлова



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15/5	6.2	7.8	14.8	154.0	0.11	0.04	0.00	54.50	0.00	142.00	109.50	11.70	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ/МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	200/0/5	7.3	11.0	39.2	286.0	0.96	0.12	0.00	54.80	0.00	162.04	241.51	36.46	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00	173	2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ)	20	1.7	2.3	13.1	62.0	0.00	0.02	0.00	13.00	0.00	8.20	17.40	3.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	0.7	26.0	125.0	1.33	0.02	0.00	0.00	0.00	133.33	11.11	25.56	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
СОК	200	1.0	0.2	20.0	86.6	4.00	0.00	0.02	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.5	0.0	9.5	40.0	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Итого за прием пищи:	920	22.8	22.2	137.1	823.7	6.67	0.23	0.02	122.30	0.00	480.07	441.75	106.35	8.88	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		22.8	22.2	137.1	823.7	6.67	0.23	0.02	122.30	0.00	480.07	441.75	106.35	8.88	0.00	0.00	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
МЯСО ОТВАРНОЕ	30/0/20	18.0	15.6	36.7	213.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	11.07	82.80	20.93	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	241	2015
КОТЛЕТА	75	11.3	16.1	5.0	210.0	0.05	0.04	0.08	0.00	0.00	20.85	115.67	17.99	1.77	221.08	4.94	0.00	0.03	99	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	2.4	19.6	112.5	3.30	1.02	0.00	34.00	0.00	39.20	68.40	27.30	0.76	0.00	0.00	0.00	0.00	128	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.5	0.0	9.9	41.6	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	15.33	23.20	12.27	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
БАНАН	200	5.8	6.4	5.8	118.0	1.20	0.03	0.00	40.00	0.00	240.00	188.80	28.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00		2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
Итого за прием пищи:	727	41.2	40.8	91.4	765.7	6.68	1.16	0.08	74.00	0.00	333.35	504.97	116.39	8.00	221.08	4.94	0.00	0.03		
Всего за день:		41.2	40.8	91.4	765.7	6.68	1.16	0.08	74.00	0.00	333.35	504.97	116.39	8.00	221.08	4.94	0.00	0.03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/0/10	2.4	7.5	14.9	136.0	0.00	0.03	0.00	40.00	0.00	8.40	22.50	4.20	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2015
КУРА ОТВАРНАЯ	55	11.7	12.9	0.2	164.0	1.18	0.08	0.00	49.10	0.00	28.00	83.50	10.14	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	288	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	8.9	4.1	9.8	231.0	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	14.82	203.85	135.75	4.56	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.5	0.0	9.5	40.0	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
СОК	200	2.4	0.3	14.5	70.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	6.69	26.10	9.90	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
Итого за прием пищи:	695	28.3	25.1	63.4	711.3	1.45	0.45	0.00	89.10	0.00	78.41	384.18	181.62	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		28.3	25.1	63.4	711.3	1.45	0.45	0.00	89.10	0.00	78.41	384.18	181.62	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20/5	2.4	3.9	27.8	156.0	0.10	0.04	0.00	20.00	0.00	10.00	22.80	5.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/0/20	20.5	15.2	39.0	378.0	0.66	0.08	0.00	90.10	0.00	272.00	300.50	38.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.7	16.0	100.6	0.30	0.04	0.00	20.00	0.00	123.60	90.00	14.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
Итого за прием пищи:	455	28.5	22.1	97.3	704.7	1.06	0.19	0.00	130.10	0.00	412.50	439.40	67.50	1.96	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		28.5	22.1	97.3	704.7	1.06	0.19	0.00	130.10	0.00	412.50	439.40	67.50	1.96	0.00	0.00	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15/5	6.2	7.8	14.8	154.0	0.11	0.04	0.00	54.50	0.00	142.00	109.50	11.70	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	15.0	28.0	3.1	320.0	0.30	0.01	0.00	375.00	0.00	110.00	261.00	18.72	3.10	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2015
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ (КОНЦ.)	200	0.0	0.0	91.0	360.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ ЗАТЯЖНОЕ)	20	1.7	2.3	13.1	62.0	0.00	0.02	0.00	13.00	0.00	8.20	17.40	3.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.2	0.1	0.8	4.2	3.00	0.01	0.00	0.00	0.00	6.90	12.60	4.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПТ	2015
Итого за прием пищи:	535	27.7	38.5	152.8	1 042.3	3.41	0.18	0.03	442.50	0.00	280.90	450.90	57.42	5.16	77.40	0.00	0.00	0.01		
Всего за день:		27.7	38.5	152.8	1 042.3	3.41	0.18	0.03	442.50	0.00	280.90	450.90	57.42	5.16	77.40	0.00	0.00	0.01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/0/10	2.4	7.5	14.9	136.0	0.00	0.03	0.00	40.00	0.00	8.40	22.50	4.20	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2015
КОТЛЕТА	75	11.3	16.1	5.0	210.0	0.05	0.04	0.08	0.00	0.00	20.85	115.67	17.99	1.77	221.08	4.94	0.00	0.03	99	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/0/5	5.1	7.5	28.5	201.9	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	30.00	239.00	17.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	309	2015
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.7	60.4	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.15	1.54	2.19	0.07	12.31	0.00	0.00	0.00	377	2015
СОК	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ)	50	0.2	0.1	0.8	4.2	0.00	0.01	0.00	3.00	0.00	6.90	12.60	4.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	13.80	50.40	19.80	1.20	77.40	0.00	0.00	0.01	ПТ	2015
Итого за прием пищи:	802	23.6	31.6	93.9	754.7	2.85	0.24	0.11	43.00	0.00	89.09	441.71	65.38	8.57	310.79	4.94	0.00	0.04		
Всего за день:		23.6	31.6	93.9	754.7	2.85	0.24	0.11	43.00	0.00	89.09	441.71	65.38	8.57	310.79	4.94	0.00	0.04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15/5	6.2	7.8	14.8	154.0	0.11	0.04	0.00	54.50	0.00	142.00	109.50	11.70	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.4	28.0	210.1	0.00	0.02	0.00	27.00	0.00	2.61	61.50	19.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	304	2015
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	84	8.9	2.0	2.1	62.0	0.43	0.05	0.00	0.50	0.00	14.72	103.16	24.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.5	0.0	9.5	40.0	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
ГРУША	180	0.4	0.3	10.3	44.0	5.10	0.30	0.00	0.00	0.00	19.00	16.20	12.10	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
Итого за прием пищи:	739	24.4	16.1	93.7	650.4	5.91	0.47	0.00	82.00	0.00	205.73	364.69	98.83	6.69	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		24.4	16.1	93.7	650.4	5.91	0.47	0.00	82.00	0.00	205.73	364.69	98.83	6.69	0.00	0.00	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
МЯСО ОТВАРНОЕ	30/0/20	5.3	8.3	14.8	155.0	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	11.20	59.90	9.20	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	241	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/0/20	25.1	17.3	50.5	458.0	0.84	0.11	0.00	108.00	0.00	236.00	342.00	41.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	222	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	0.7	26.0	125.0	1.33	0.02	0.00	0.00	0.00	133.33	11.11	25.56	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КЕКС ЗДОРОВЬЕ	25	1.4	5.3	14.3	110.0	0.03	0.02	0.00	11.00	0.00	9.60	5.60	18.90	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	448	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.7	0.6	29.0	140.3	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	13.80	52.20	19.80	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
Итого за прием пищи:	505	40.3	32.1	134.6	988.3	2.20	0.21	0.09	119.00	0.00	403.93	470.81	114.46	5.79	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		40.3	32.1	134.6	988.3	2.20	0.21	0.09	119.00	0.00	403.93	470.81	114.46	5.79	0.00	0.00	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20/5	2.4	3.9	27.8	156.0	0.10	0.04	0.00	20.00	0.00	10.00	22.80	5.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2015
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/0/10	3.0	8.6	23.2	183.4	1.90	0.40	0.00	71.60	0.00	92.30	128.00	26.70	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	175	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.5	0.0	9.5	40.0	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	13.60	22.13	11.73	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	5.8	3.2	12.5	45.0	0.60	0.03	0.00	0.02	0.00	119.00	91.00	14.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.7	0.6	29.0	140.3	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	13.80	52.20	19.80	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
Итого за прием пищи:	740	16.5	16.3	102.0	564.7	2.87	0.53	0.00	91.62	0.00	248.70	316.13	77.83	4.79	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		16.5	16.3	102.0	564.7	2.87	0.53	0.00	91.62	0.00	248.70	316.13	77.83	4.79	0.00	0.00	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			Ф, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/0/10	2.4	7.5	14.9	136.0	0.00	0.03	0.00	40.00	0.00	8.40	22.50	4.20	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	175	12.6	11.7	15.2	217.0	11.33	0.22	0.00	14.60	0.00	36.80	108.20	38.70	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	102	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.5	0.0	9.9	41.6	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	15.33	23.20	12.27	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
ЯБЛОКО	180	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.00	0.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2015
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4.5	2.9	22.0	111.0	0.04	0.04	0.00	9.00	0.00	7.80	21.40	8.70	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	410	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.4	0.3	14.5	70.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	6.90	26.10	9.90	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	ПТ	2015
Итого за прием пищи:	752	25.0	23.1	100.8	692.9	23.50	0.38	0.00	63.60	0.00	98.13	238.50	92.67	7.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		25.0	23.1	100.8	692.9	23.50	0.38	0.00	63.60	0.00	98.13	238.50	92.67	7.80	0.00	0.00	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	278,2	267,8	1066,9	7698,7	56.61	4.04	0.33	1 257.22	0.00	2 630.81	4 053.04	978.44	65.64	609.27	9.88	0.01	0.08
Среднее значение за период	27.8	26.8	106.7	769.9	5.66	0.40	0.03	125.72	0.00	263.08	405.30	97.84	6.56	60.93	0.99	0.00	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	31.3	54.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1 - 4 классы	687