

Утверждено
Директор МКОУ "Юрьевская ООШ"
Б.Ю. Директор
Приказ № 89 от 29.08.2024 г.

МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	F _e
	ОБЕД, день 1												
23	Салат из свежих помидоров с р/м	100	1.11	6.18	4.62	78.56	0.09	20.3	0	17.21	32.12	17.62	0.83
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и	250/15/5	1.78	4.90	6.13	75.70	0.04	20.50	0.00	40.18	34.30	85.10	0.65
226	Рыба отварная пикша с маслом	90	15.30	6.40	0.73	121.10	0.05	0.55	39.11	45.54	154.32	20.95	0.52
304	Рис отварной	150	3.67	5.40	28.00	210.11	0.02	0.00	27.00	2.61	61.50	19.00	0.52
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	6.4	4.4	3.6	0.18
341	Фрукт мандарин	100	0.90	0.02	8.10	43.00	0.43	60.00	8.00	34.00	23.00	13.00	0.30
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	0.02	0	0	6.3	26.1	27.38	0.62
	Итого:		26.68	23.66	99.33	762.21	0.69	103.15	74.11	159.14	361.84	196.55	3.95
	ОБЕД, день2												
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1.31	5.16	12.11	100.11	0.02	8.56	0.00	34.40	37.13	19.70	1.72
96	Рассольник ленинградский	250/15/5	2.2	5.2	15.58	117.9	0.15	14.3	0	16.55	34.95	28	1.03
284	Запеканка картофельная с мясом и с соусом	170	16.77	18.81	20.84	315	0.26	5.18	10.14	50.02	290.6	109.09	3.93
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
	Итого:		25.04	29.97	96.40	755.75	0.50	28.64	10.14	128.17	428.88	202.07	10.43
	ОБЕД, день 3												
40	Салат картофельный с морковью	100	2.7	7	11	112.7	0.09	8.3	19.8	19.5	65.2	24.1	0.9
119	Суп гороховый	250/15	7.50	3.25	17.25	128.25	0.15	1.00	0.00	82.50	327.50	47.50	2.25
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	0.00	0.00	30.00	239.00	17.00	5.00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	8.45	1057.82	33.24	239.32	17.47	5.00
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	5.84	46.00	33.00	0.96
338	Фрукт груша	100	0.39	0.3	10.3	44	0.3	5.1	0	19	16.2	12.1	2.4
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
	Итого:		33.87	30.18	145.70	1004.37	0.87	23.65	1077.62	203.28	985.42	188.45	17.46

	ОБЕД, день 4												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1.33	6.08	8.59	94.12	0.04	35.00	0.01	28.00	17.10	0.00	0.00
111	Суп вермишелевый с курой	250	2.89	2.83	15.70	100.13	0.10	0.50	23.40	197.30	166.90	24.90	0.50
230	Рыба жареная	90	13.22	11.99	3.6	175.09	0.08	1.62	40.58	26.68	143.05	20.43	0.49
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.15	38.25	76.95	26.7	0.86
350	Кисель фруктовый	200	0	0	29	125	0.02	0.8	0	0.4	0	0	0.68
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
	Итого:		25.28	24.03	123.89	826.81	1.47	45.67	97.14	317.83	470.20	117.31	6.28
	ОБЕД, день 5												
70	Огурец соленый порционно	60	0.74	0.06	0	12	0	5.8	0	6	18	8.1	0.46
82	Борщ из свеж капусты с картофелем, курой и	250/15/5	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	0.00	34.45	53.03	26.20	1.18
259	Жаркое по-домашнему из свинины	175	16.20	18.09	16.58	295.00	0.12	6.76	0.00	30.50	205.75	42.48	3.86
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.27	17.2	72.8	0.01	100	0	7.23	2.13	2.67	0.53
	Йогурт	100	4.10	1.50	5.90	53.50	0.03	0.60	10.00	0.00	95.00	15.00	0.10
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
	Итого:		27.03	25.42	79.30	667.84	0.26	123.46	10.00	91.38	426.11	131.73	7.08
	ОБЕД, день 6												
71	Огурец свежий	60	0.48	0.06	1.5	8.46	0.02	6	0	13.8	25.2	8.4	0.36
95	Рассольник домашний со свининой	250/15/5	2.2	5.2	15.68	120.5	0.15	7.26	0.03	24.45	69.85	27.47	0.92
227	Рыба припущенная с соусом	90	10.06	2.23	2.35	69.75	0.06	0.48	0.56	16.56	116.06	27.56	0.56
304	Рис отварной	150	3.67	5.40	28.00	210.11	0.02	0.00	27.00	2.61	61.50	19.00	0.52
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	6.4	4.4	3.6	0.18
338	Фрукт банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	8	28	42	0.6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.4	0.3	13.38	66	0.02	0	0	6.3	26.1	27.38	0.62
	Итого:		21.83	14.15	120.28	738.56	0.35	25.54	27.59	85.02	357.21	165.31	4.09
	ОБЕД, день 7												
67	Винегрет овощной	100	1.62	6.20	8.90	97.88	0.10	13.00	0.00	40.40	48.80	23.40	1.02
113	Суп-лапша с курицей	250/15	2.50	5.80	11.30	113.00	1.14	38.25	30.18	30.18	0.64	142.40	0.11
260	Гуляш из свинины	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.92	0.00	21.81	154.15	22.03	3.06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8.9	4.1	9.84	231	0.28	0	0	14.82	203.85	135.75	4.56
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
	Итого:		32.33	33.69	80.80	885.62	1.62	56.17	30.18	134.41	473.64	368.86	12.50

	ОБЕД, день 8												
42	Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1.75	6.18	0.8	99.5	0.08	13	0	15.9	47.3	18.7	0.75
115	Суп с крупой	250/15	1.20	4.90	2.60	52.60	0.06	1.20	0.01	16.00	78.44	12.82	0.85
295	Котлеты, рубленые из птицы	90	13.68	12.24	12.15	213.48	0.07	0.18	18.00	39.60	86.40	22.59	1.98
321	Капуста тушеная	150	2.77	4.84	10.78	97.80	0.12	0.03	15.39	73.05	54.00	27.75	1.09
349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	0.00	5.84	46.00	33.00	0.96
	Йогурт	100	4.10	1.50	5.90	53.50	0.03	0.60	10.00	0.00	95.00	15.00	0.10
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
	Итого:		28.42	30.56	107.36	849.40	0.43	15.81	43.40	163.59	459.34	167.14	6.68
	ОБЕД, день 9												
70	огурец соленый порционно	60	0.74	0.06	0	12	0	5.8	0	6	18	8.1	0.46
82	Борщ из свеж капусты с картофелем, курой и	250/15/5	1.83	4.90	11.75	98.40	0.05	10.30	0.00	34.45	53.03	26.20	1.18
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	39.07	162.19	48.53	0.85
304	Рис отварной	150	3.67	5.40	28.00	210.11	0.02	0.00	27.00	2.61	61.50	19.00	0.52
342	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	0.35	0.08	36.7	122.2	0.02	0	0	25.1	19.2	8.2	0.45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20	86.6	0.02	4	0	14	14	8	2.8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
	Итого:		21.10	16.19	128.12	770.45	0.21	23.83	32.82	134.43	380.12	155.31	7.21
	ОБЕД, день 10												
20	Салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65	0	16.15	28.62	13.3	0.48
119	Суп гороховый	250/15	7.50	3.25	17.25	128.25	0.15	1.00	0.00	82.50	327.50	47.50	2.25
268	Котлеты мясная рубленая с соусом	90	9.30	11.27	9.89	147.38	0.05	0.20	14.06	32.13	112.17	33.15	1.63
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5.10	7.50	28.50	201.90	0.06	0.00	0.00	30.00	239.00	17.00	5.00
350	Кисель плодовой	200	0	0	29	125	0.02	0.8	0	0.4	0	0	0.68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2.36	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	6.9	26.1	9.9	0.33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1.40	0.30	13.38	66.00	0.02	0.00	0.00	6.30	26.10	27.38	0.62
	Итого:		26.73	29.11	124.12	850.32	0.39	18.65	14.06	190.38	770.49	157.23	13.19