

сезон: осенний, зимний, весенний

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАОУ «Каменноозерская ООШ»
В.В. Никитина
2024 г.



Примерное двухнедельное меню

для учащихся 1 - 4 классов

муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Каменноозерская основная общеобразовательная школа»

Примерное двухдневное меню для учащихся 1-4 классов

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Понедельник 1 день														
завтрак														
	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8,0	-	-	12,8	8,8	7,2	1,76
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122,0	0,08	0,07	0,21	0,84	151,9	151,9	30,04	1,22
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08		21,0		22,05	48,15	8,7	0,83
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	5,8					12,0	8,0	6,0	0,08
	Хлеб крестьянский обогащенный витаминами	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Итого	500	11,66	11,31	66,82	457,1	0,24	15,27	21,21	0,84	211,24	216,85	51,94	4,31
Обед														
147	Суп с макаронными изделиями, мясом говядина	200/20	13,77	10,24	21,76	206,60	0,03	0,38			10,26			0,34
541	Рагу овощное (3 й вариант)	150	2,5	3,95	14,4	108,38	0,01	12,48	462,64	1,38	50,24	72,3	36,2	1,17
451	Котлета	90	12,94	14,43	7,76	213,77	0,034	0,36		2,7	33,41	127,46	1,69	1,91
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	720	34,73	30,41	104,23	803,75	0,244	77,70	462,64	3,81	136,47	250,40	52,77	5,61
	Итого за день	1220	46,39	41,72	171,05	1260,85	0,484	92,97	483,85	4,65	347,71	467,25	149,45	9,92

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
Вторник 2 день															
завтрак															
пр	Груша свежая	80	0,32	0,24	8,24	37,6		0,016	4,0	-	-	15,2	12,8	9,6	1,84
96	Масло сливочное порционно	20	0,16	14,52	0,28	132		-		80	0,1	4,8	6,0	-	0,04
302	Каша вязкая пшеничная с сахаром маслом слив, молочна	200 10 10	6,0	8,4	41,2	218		0,16	0,11	0,10	0,82	131,1	159,72	38,04	1,0
639	Компот из сух фруктов	200	0,6		3,4	124			0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский обогащенный витаминами	20	1,54	0,19	9,58	47,2		0,06	7,2			13,2			0,42
	Итого	540	8,62	23,35	62,7	558,8		0,236	11,61	80,10	0,92	181,55	364,34	52,14	4,26
Обед															
134	Суп крестьянский с крупой, мясом говядина и сметаной	200/10/20	8,62	5,56	11,44	150,8		0,04	6,42	173,44	1,86	26,4	37,92	14,64	0,90
511	Рис отварной	150	2,9	2,6	17,28	219		0,02	0,00	30,4	0,1	6,1	2,7	0,5	0,05
373	Рыба припущенная в молоке (минтай)	90	15,64	8,8	3,7	157,5		0,011	0,64	104,76	1,7	54,15	195,75	30,83	0,72
465	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87		0,02		-	-	66,0	50	12	0,87
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4		0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6		0,05		-	-	8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	745	33,24	20,35	78,11	752,3		0,261	21,46	308,60	3,48	187,77	337,01	72,85	4,55
	Итого за день	1285	41,86	43,70	140,81	1311,10		0,497	33,07	388,70	4,4	369,32	701,35	124,99	8,81

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среда 3 день														
завтрак														
97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3
302	Каша вязкая манная С молоком С сахаром Маслом сливочным	200 10 10 10	4,8	8,4	41,6	214	0,16	0,4	0,1	0,82	93,6	139,72	38,4	0,4
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5	-	-	34,4	50	-	-
	Хлеб крестьянский обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84
	Итого	500	17,98	19,98	99,16	580,4	0,37	15,2	78,1	1,02	418,4	339,72	48,9	1,54
Обед														
171	Суп-поре из картофеля	200	3,2	4,88	17,12	126,4	0,12	6,32	100,16	0,21	45,68	46,88	17,44	0,72
551	Гренки	10	12	0,2	7,7	40,0	0,01	-	-	-	13,55	8,9	1,6	0,12
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08	-	21	-	22,05	48,15	8,7	0,83
437	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4,0	132	0,05	0,45	-	-	16,75	-	-	2,26
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58			-	-	12	8,0	6,0	0,08
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	720	38,18	16,67	99,68	738,9	0,43	21,17	121,16	0,21	145,15	162,57	48,62	6,02
	Итого за день	1220	56,16	36,65	198,84	1319,3	0,80	36,37	199,26	1,23	563,55	502,29	97,52	7,55

№ ре	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг 4 день														
завтрак														
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22
302	Каша вязкая рисовая С молоком сахаром С маслом сливочным	250 10 10	3,0	8,2	45,0	204	0,16	1,9	0,1	0,4	132,1	159,72	38,04	1,0
685	Чай с молоком	150/50/1 5	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8
	Хлеб крест. обог вит	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Итого	540	11,14	17,49	77,08	455,2	0,33	9,77	25,81	1,69	362,49	350,82	102,08	3,44
Обед														
138	Суп картофельный с крупой, сметаной и мясом говядина	200/10/2 0	8,57	3,72	14,64	148,4	9,68	0,02	12,09	13,2	31,06	59,88	22,23	1,22
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189,0	0,08	10,7	27,5	0,18	37,1	66,8	25,9	1,7
469	Фрикадельки в соусе из говядины	130	15,9	15,74	16,56	274	0,06	1,19	80	4,36	22,61	111,13	16,69	1,58
Тгк 59	Напиток золотой шар	200	-	-	19	80	0,5	20	120	2,34	-	3,0	-	-
	Хлеб крестьянский, обогаш. вит.	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-		26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05		-	-	8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	770	32,25	26,05	99,56	829,4	10,29	46,31	262,14	20,08	140,27	291,45	79,7	6,51
	Итого за день	1310	43,39	43,54	176,64	1284,6	10,62	56,08	287,95	21,77	502,76	642,27	181,78	9,95

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятница 5 день														
завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		0,06	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5
302	Каша вязкая ячневая С молоком С сахаром С маслом сливочным	200 10 10	7,82	12,83	34,27	285	0,14	8,2	28	0,36	152,76	80,0	22,0	1,71
638	Компот из плодов	200	1,04	-	31,61	137	-	50,08	-	-	7,44	-	-	0,18
	Хлеб крестьянский обог. витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84
	Итого	500	13,14	16,31	106,04	634,4	0,33	72,68	28,06	2,54	273,0	166,80	39,16	3,23
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем, сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,14	6,52	10,48	142,8	0,10	16,58	191,6		33,68	39,84	16,26	1,14
462	Тефтели с рисом (2 вариант) из говядины	150	21,4	18,19	14,06	305,6	0,05	4,5	-	-	25,3	232,35	35,05	3,1
587	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70,0	0,011	0,72	80	0,5	3,26	4,63	1,89	0,07
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0	-	-	-	-	12,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4	-	-	26,4	-	-	0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05	-	-	-	8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	705	35,52	31,4	73,1	714,4	0,331	36,2	271,6	0,5	109,36	335,46	74,08	7,12
	Итого за день	1205	48,66	47,71	179,14	1348,80	0,661	108,88	299,66	3,04	382,36	502,26	113,24	10,35
	Итого за 5 дней	6240	236,46	213,32	866,48	6524,65	12,342	327,37	1659,42	35,09	2165,7	2815,42	666,98	46,59

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ														
Понедельник 6 день														
завтрак														
	Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,02	8,0	-	-	12,8	8,8	7,2	1,76
3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,08	0,07	0,21	0,84	151,19	151,9	30,04	1,22
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	122,8	0,05	0,46		0,14	63,91	36,46	5,97	0,69
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190		0,5	0,12	0,01	5,03	22,8	14,8	0,9
	Хлеб крестьянский обог витаминами	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Итого	535	17,56	19,33	76,98	509,6	0,21	16,23	0,33	0,99	246,13	219,96	58,01	4,99
Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядина	200/20	11,2	5,6	17,84	170,6	0,14	4,52	179,52	0,25	29,2	76,88	27,04	1,48
ТТК №41	Рис припущенный с овощами	150	3,6	11,6	36,8	271,5	0,07	2,55	110,3	1	14,2	8,6	2,8	0,1
451	Биточки из говядины	90	12,94	14,43	7,74	213,77	0,034	0,36		2,7	33,41	127,46	1,7	1,9
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	720	32,82	33,42	122,56	917,87	0,414	22,13	289,82	3,68	129,18	275,13	50,74	6,27
	Итого за день	1255	50,38	52,75	199,54	1427,47	0,624	38,36	290,15	4,67	375,31	495,09	108,78	11,26

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Вторник 7 день															
завтрак															
пр	Груша свежая	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,016	4,0	-	-	15,2	12,8	9,6	1,84	
302	Каша гречневая	200	3,7	5,78	19,67	281,28	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91	
	С молоком	10													
	С сахаром	10													
	С маслом														
	сливочным														
638	Компот из	200	0,6		31,4	124		0,3			17,25	11,55	4,5	0,96	
	сухофруктов														
	Хлеб крестьянский	20	1,54		31,4	124		0,3			13,2			0,42	
	обог витаминами														
	Итого	520	6,16	6,21	68,89	490,08	0,226	12,27	0,05	1,23	137,81	138,03	66,15	6,13	
Обед															
140	Суп картофельный	200/20	8,5	2,88	16,8	133	9,6		0,08	13,2	18,62	51,84	20,4	0,8	
	с макаронными														
	изделиями и														
	мясом говядина														
436	Жаркое по-	200	15,6	15,6	19,8	285	0,17	14,56			29,99			3,05	
	домашнему														
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,1	58,0					12,0	8,0	6,0	0,8	
	Хлеб	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84	
	крестьянский,														
	обогащенный														
	витаминами														
	Хлеб ржаной	25	1,8	1,76	12	54,5	0,06				10,9	63,3	18,6	1,46	
	Итого	700	29,18	20,72	82,86	624,9	9,95	28,96	0,08	13,2	97,91	123,14	45,0	6,95	
	Итого за день	1220	35,34	26,93	151,75	1114,98	10,176	41,23	0,13	14,43	235,72	261,17	111,15	13,08	

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Среда 8 день															
завтрак															
1	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115	0,4					4,8	12,7	1,9	0,1
302	Каша вязкая рисовая с молоком сахаром	200 10 10	3,0	8,2	45,0	204	0,16		1,9	0,1	0,4	132,1	159,72	38,04	1,0
638	С маслом Компот из плодов	200	1,04		31,61	137			50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский обог витаминными	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06		7,2			13,2			0,42
	Итого	465	6,68	17,39	92,99	503,2	0,62	59,18	0,1	0,4	0,4	157,54	172,42	39,94	1,7
Обед															
124	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом говядина	200/10/2 0	8,14	4,76	8,0	128,4	0,12		10,85	184,72	0,14	35,04	48,16	15,12	0,98
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303,0	0,2		-	25	0,61	1,8	182	121	4,05
439	Печень (говяжья) тушеная в соусе	100	9	8,8	3,67	348,50	0,16		9,23			54,14			4,25
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,04		1,3	20		122,4	96,8	19,32	0,38
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12		14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05					8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	740	34,02	12,75	114,18	1107,9	0,69	35,78	259,72	0,75	0,75	242,5	377,6	170,32	11,67
	Итого за день	1205	40,70	30,14	207,17	1611,10	1,81	154,14	2259,82	1,15	1,15	400,04	550,02	210,26	13,37

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Четверг 9 день														
завтрак														
2	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	0,07		0,06	2,18	86,40	86,80	17,16	0,5
302	Каша вязкая геркулесовая с молоком С сахаром С маслом сливочным	200	6,1	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
685	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	15,2	82	0,03	0,6	25,5	0,45	66	39,2	34	0,8
	Хлеб крестьянский обогащ витаминами	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Итого	475	10,24	8,89	82,74	455,44	0,38	9,88	57,56	3,49	387,2	441,4	130,76	3,82
Обед														
132	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,94	4,92	16,08	166	16,01	0,02	12,07	13,4	27,25	64,48	21,63	1,23
520	Пюре картофельное	150	3,3	4,8	20,6	189	0,08	10,7	27,5	0,18	37,1	66,8	25,9	1,1
377	Рыба жареная (минтай)	90	19,8	10,08	3,78	187,2	0,056	0,20			22,40			0,47
638	Компот из плодов	200	1,04		31,61	137		50,08			7,44			0,18
	Хлеб крестьянский, обогащенный витаминами	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	730	37,56	21,56	109,83	817,20	16,37	75,40	39,57	13,58	129,31	181,92	62,41	4,99
	Итого за день	1205	47,8	30,45	192,57	1272,64	16,75	85,28	97,13	17,07	516,51	623,32	193,17	8,81

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Пятница 10 день														
завтрак														
97	Сыр порционный	30	7,6	7,6	9,7	120	0,02	0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3
302	Каша вязкая из пшена и риса с молоком с сахаром С маслом сливочным	200 10 10	3,3 8,6	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,07	0,5			34,4	50		
	Хлеб обогащенный витаминами	20	1,54	0,19	9,58	47,2	0,06	7,2			13,2			0,42
	Итого	470	14,94	19,99	71,18	502,6	0,55	9,8	149,6	0,6	403,9	328,0	37,2	2,02
Обед														
135	Суп из овощей со сметаной и мясом говядина	200/10/20	8,3	4,84	9,92	137,2	0,21	6,85	206,88	0,16	25,84	46,96	22,24	0,98
516	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,2	27	244,5	0,08		21		22,05	48,15	8,7	0,83
469	Фрикадельки в соусе из говядины	130	15,9	15,74	16,56	274,0	0,06	1,19	80	4,36	22,61	111,13	16,69	1,58
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60,0		2,2			16,0	8,0	6,0	0,8
	Хлеб крестьянский, обогащ. вит	40	3,08	0,38	19,16	94,4	0,12	14,4			26,4			0,84
	Хлеб ржаной	20	1,4	1,41	9,6	43,6	0,05				8,72	50,64	14,88	1,17
	Итого	792	33,38	25,57	97,44	853,7	0,52	24,64	307,88	4,52	121,62	264,88	68,51	6,2
	Итого за день	1262	48,32	45,56	168,62	1356,3	1,07	34,44	457,48	5,12	525,52	592,88	105,71	8,22
	Итого за 5 дней	6147	222,54	185,83	919,65	6782,49	30,43	353,45	1104,71	42,38	2053,10	2522,48	729,07	54,74
	ВСЕГО ЗА 10 ДН.	12387	459,00	399,15	1786,13	13307,14	42,772	680,82	2764,13	77,47	4218,8	5337,9	1396,05	101,33

Использованы документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях. Издательство Хлебпродинформ, Министерство экономического развития и торговли Российской Федерации, 2004 год
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

Примечание:

1. Овоши в натуральном виде свежего урожая
2. Рыба в детском питании используется только морская
3. Проводится витаминизация третьих блюд
4. Применяется витаминизированный хлеб
5. Йодированная соль