



Утверждаю:

Директор школы

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ Кубухайская ООШ 2024-2025 у.г.

1 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			кальц	маг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
311	Каша пшѐнная молочная с маслом.	200	6,7	0	7,9	0,0	31,7	224,0	124,5	37,98	198,5	2,19	35,52	66,12	0,95	0,14	0,5
209	Какао с молоком	200	3,35	0	3,52	0,0	20,13	141,36	189,40	38,06	118,2	1,15	12	22,21	0,02	0,03	0,52
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	5,0	0	7,1	0,0	14,5	145	80,0	0	0	0,5	73,75	81,63	0,13	0	0
Т К98	Фрукты	100	0,9	0	0,30	0	4,80	57,0	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	1,3	0,63	0,08	
	Итого за день	555	15,95		18,82		71,13	567,36	511,6	92,25	488,9	4,17	178,5	235,52	1,83	0,23	1,21

2 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	магн	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
288М	Куры тушёные в соусе.	90	14,61	0	14,61	0	2,46	200,21	26,78	1,38	0	0,8	0	0	0,2	0,05	
302	Рис отварной .	150	2,4	0	2,88	0	25,02	135,7	12,82	7,29	40,56	0 74	12	22,5	0,82	0,06	0
376	Чай с сахаром .	200	0,133	0	0,05		12,19	46,29	99	5,48	0		0,05	0		0,14	5,04
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0	1,0	0	15,0	78,0	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75	0	0,63	0,08	
54-1 з	Огурец свежий	60	0,5	0	0,1	0	1,5	8,5	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75		0,63	0,08	0
	Итого за день	530	19,94		18,64		68,55	468,7	338,8	55,07	255 1	5,84	50,4	74,14	2,53		20 17

3 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca		P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	тэ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
173	Каша рисовая на молоке с масл	200	7,76	0	10	0	43,52	296	71,42	15,31	177,6	2	117,3	298,57	0,74	0,07	0,06
376	Чай с сахаром .	200	0,133	0		0	12,19	46,29	53,33	6,09	39,15		6	11	о	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0	1	0	15	78,0	118,6	16,94	96,14	0 76	88	98,01	0,72	0,06	0,08
209	Яйцо варёное куриное	40	5,10	0	4,60	0	0,30	63	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75		0,63	0,08	
	Печенье	30	2,3	0	2,9	0	12,04	62,55	22,0	4,80	76,8	1,00	211,9	408,88	2,08	0 19	04
	Итого за день	500	17,59	0	18,5		83,05	545,84	245,4	39,69	320,6	3,2					

4 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.					Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак																
608	Котлета мясная	90	15,55	0	11,55	0	15,7	228,75	51,25	22,92	104	1,57	23,88	45,76		0,04	3
376	Чай с сахаром	180	0,11	0	0004	0	10,97	41,66	105,9	12,18	78,3		12	22		0,03	0,52
17	Салат из солёного огурца	60	0,52	0	3,07	0	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37		0	0,51	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0	1,0	0	15	78,0	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75		0,63	0,08	
312M	Картофельное пюре	150	3,26	0	3,99	0	22,18	138,19	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	30,89	0,18	0,12	10,74
	Итого за день	510	21,74		19,61		65,42	522,48	205,7	79,59	305,5	3,9	50,84	126,55	2 56	0,3	19,26

5 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	(Щ, ккал	минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са			Fe	А,мг	РЭ,мкг	тЭ,мг	т,мг	С,мг
	Завтрак																
66	Каша гречневая.	200	6,98	0	10,42	0	25	222,38	184,48		107,9	1,5	15,93	484,73	0,52		0,65
	Батон	20	1,52	0	0,60	0	8,28	52,24	34,0	2,40	17	024	0		0,34	0,03	0,40
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0	1	0	15,0	78,0	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75		0,63	0,08	0
376	Чай с сахаром	180	2,9	0	2,8	0	14,9	94,0	53,2	6,09	39,15	0,8	6	11	о	0,01	0,26
0,06	Йогурт	95	2,8	0	2,5	0	14	90,0	53,2	6,09	39,15	0,8	6	11	о	0,01	0,26
	Итого за день	525	16,5		17,32		94,5	536,62	77,93	80,24	171,8	3,03	22,49	497 оз	1 49	0,2	091

6 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca		P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
199	Плов из курицы .	150	16	0	16	0,0	24	229	0	0	0	0 38	27	48,4	0,24	0,02	
45M	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	0	3,05	0	5,19	51,54	24,18	9,80	17,91	1,08	0	72,36	2,55	0,04	21,45
	Хлеб пшеничный .	30	2,3	0	1,0	0	15	78	22,42	9,10	16,57				0,51	0,05	0
15	Чай с сахаром .	180	0,11	0	0,004	0	10,97	46,29	2,83	0,72	1,33	0,07	0,75	1,3	0,63	0,08	0
	Яблоко	100	0,4	0	0,2	0	19,1	71		0,72	1,33	0,07			0,01		1,11
	Итого за день	520	19,66		20,25		74,26	475,83	124,9	48,79	139,6	2,62	27,56	124,7	3,97	0,17	35,33

7 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca		P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
510	Каша "Дружба"(рис, пшено)	200	6,3	0	3,9	0	31,3	194	116,2	27,04	124,9	0,53	36,24	67,77	0,19	0,07	0,53
382M	Какао с молоком .	180	3,59	0	2,85	0	15,71	104,05	2,83	0,72	1,33	0,07		0,14	0,01	0	1,11
4/13	Бутерброд с маслом.	35	5,69	0	10,6	0	17,23	97,36	122,9	17,56	99,64	0,79	91,2	101,57	0,74	0,06	0,08
									122,9	17,56	99,64	0,79	91,2	101,57	0,74	0,06	0,08
	Яблоко	100	0,4	0	0	0	19,1	95	26,4	14,85	18,15	3,63	0	8,25	0,33	0,05	16,5
	Итого за приём	515	15,98		17,55		74,15	490,41	270,6	61,62	252,3	5,38	128	179,12	1,95	0 24	18,22

8 день

[illegible]

9 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	минеральные элементы (мг				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca		P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	тЭ,мг	т,мг	C,мг
	Завтрак																
234 М	Котлеты или биточки рыбные .	90	12,74	0	8,61	0	16,59	195,79	68,75	46,44	194,85	0,72	70,9	137,62	1,16		0,67
312 М	Картофельное пюре	150	3,28	0	3,99	0	22,18	138,19	45,14	46,44	97,47	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	
№15	Чай с сахаром	200	0,133	0	0,005	0	12,19	46,29	2,83	0,72	1,33		0	0,14	0,01	о	1,11
43	Салат из капусты с луком	60	0,85	0	5,05	0	5,19	51,54	3,2								
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0	1,0	0	15,0	78,0	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75		0,63	0,08	0
	Итого за день	530	19,30		18,65		71,15	509,81	47,03	60,45	258,2	2,25	102,4	173,34	2,58	0,24	1,78

10 день

№	Наименование блюда	Выход,	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.						Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак																
246	Гуляш из говядины	90	12,55	0	12,99	0	4,04	182,25	30,8	23,3	148,7	0,72	70,9	137,62	1,16		0,67
60/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,66	0,	1,6	0,52	37,11	212,57	4, 72	25,18	74,86	0,52	30,98	34,28	0,26	0,04	0
157	Чай с сахаром	200	0,133	0	0,005	0,11	12,19	46,29	2,83	0,72	1,33		0	0,14	0,01		1,11
55	Свекла и соленый огурец .	60	0,85	0	3,87	1,7	3,98	52,52	6,6	9,9	25,5		0	о	0,51	0,05	0
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0	1,0	0,47	15,0	78,0	4,11	2,64	15,23	0,66	0,75		0,63	0,08	0
	Итого за день	530	19,49		19,46		72,32	571,63	47 03	60,45	258,2	2,25	102,4	173 34	2,58	0,24	1,78

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях:
Пособие – М Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 – 275, СанПин 2.3/2.43590-20 ,под редакцией МП
Могильного и ВА Тутельяна – М :ДеЛи принт, 2005, 2010, 2011,2013