

Утверждаю:



Директор *М.В. Головчук* М.В. Головчук

Десятидневное меню в школьной столовой
для учащихся 1-4 классов
МКОУ «Беловская СОШ»
2024-2025 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
510	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,5	10	41,7	274
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	75	5,7	1,5	36,9	176,0
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Яблоко	200				
	Итого	700	22,20	27,85	104,19	725,05

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
286	Тефтели мясные	100	13,78	14,91	16,90	230,0
	Овощная нарезка из помидор	100	1,1	0,2	3,8	24
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Йогурт	100				
	Итого	730	25,5	21,53	91,03	661,64

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
694	Картофельное пюре	200	4,8	6,40	27,26	203
245	Рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	115
	Овощная нарезка из вареной свеклы	100	1,1	0,2	3,8	24
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Нектарин	200				
	Итого	850	26,64	8,25	80,73	553,70

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	276,53
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,1	0,2	3,8	24
943	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
	Яблоко	100				
	Итого	740	29,60	27,68	101,2	749,78

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	5,81	7,91	125,25	302,50
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Банан	200				
	Итого	715	13,29	13,34	182,43	606,6

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
185	Каша молочная пшённая (жидкая)	200	8,4	7,4	25,4	274
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	75	5,7	1,5	36,9	176,25
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Яблоко	200				
	Итого	700	21,1	25,25	87,89	725,05

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
304	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25
	Овощная нарезка из свежих огурцов	100	1,1	0,2	3,8	24
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
	Йогурт	100				
	Итого	700	30,32	22,45	97,77	706,95

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	213,53
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Овощная нарезка из свежих помидор	100	1,1	0,2	3,8	24
943	Чай с сахаром, с лимона	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
	Яблоко	100				
	Итого	640	23,98	24,42	99,62	686,78

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
489	Картофель тушеный с курицей	250	15,7	12,2	24,2	277
	Овощная нарезка из вареной свеклы	100	1,1	0,2	3,8	24
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
	Сок	100				
	Итого	710	24,12	25,32	78,19	638,70

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-4 классы

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
205	Суп рыбный	250	10,2	4,56	16,8	287,7
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1	24,6	117,5
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	0,10	75
41	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6
	Яблоко	100				
	Итого	625	17,68	18,19	74,1	666,8